

Rezept

Gebratene Reismudeln mit Sojasauce (Guitiau Pad Si-Iu)

Ein Rezept von Gebratene Reismudeln mit Sojasauce (Guitiau Pad Si-Iu), am 03.06.2025

Zutaten

1 kg breite frische Thai-Reismudeln oder 500 g getrocknete	2 EL dunkle Sojasauce
1 EL Zucker	2 EL helle Sojasauce
200 g Hähnchenbrust	250 g Gemüse (z. B. chinesischer Brokkoli, Stängelkohl, Möhren, Babymaiskolben)
5 EL Öl	10 Knoblauchzehen
3 EL vegetarische Austernsauce	5 Eier
	frisch gemahlener weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Reismudeln nach Packungsanleitung vorbereiten. Die frischen oder vorbereiteten getrockneten Nudeln in eine Schüssel geben, beide Sojasaucen und den Zucker dazugeben und gut mit den Nudeln mischen. Die Nudeln mit den Fingern ein bisschen auseinanderzupfen.
2. Die Gemüse waschen und putzen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Hähnchenstücke hineingeben und kräftig anbraten. Die Eier aufschlagen, unterrühren und weiterbraten, bis die Eier gestockt sind. Gemüse und Austernsauce zugeben und alles ca. 2 Min. bei großer Hitze unter Rühren weiterbraten. Die Nudeln dazugeben und alles ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten. Auf einer Platte anrichten und mit weißem Pfeffer bestreuen.