

Rezept

Gemüsenudel-Pad-Thai

Ein Rezept von Gemüsenudel-Pad-Thai, am 14.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|--|
| 2 | dicke Möhren (350 g) | 1 | weißer Rettich (250 g) |
| 1 | Zucchini (200 g) | 2 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen | 150 g | rohe Garnelen (geschält; ohne Kopf und Schwanz) |
| 1 | Limette | 2 EL | Sojasauce |
| 4 EL | Fischsauce | 1/2 TL | scharfe Chilisauce (z.B. Sriracha; aus dem Asienladen) |
| 4 EL | Öl | 1 TL | brauner Zucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 7 g F, 15 g EW, 20 g KH

Zubereitung

- 1.** Das Gemüse waschen. Möhren und Rettich schälen. Zucchini putzen. Enden gerade schneiden. Alle drei Gemüse getrennt voneinander mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln, diese kürzer schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten längs halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Die Limette auspressen. Limettensaft mit Soja-, Fisch-, Chilisauce und 6 EL Wasser verrühren.
- 2.** Den Wok erhitzen, 2 EL Öl zugeben, heiß werden lassen, darin Schalotten und Garnelen unter Röhren braten, bis die Schalotten leicht gebräunt und die Garnelen rosa sind. Beides an den Rand schieben oder herausnehmen.
- 3.** Übriges Öl zugeben, darin Möhren 2 Min. unter Röhren braten, dann Zucchini, Rettich und Knoblauch zugeben und weitere 2 Min. braten. Würzsauce angießen und 3-4 Min. bei großer Hitze braten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Mit Zucker abschmecken. Garnelen und Schalotten untermischen, heiß werden lassen und servieren.