

Rezept

Pad Thai mit Hähnchen

Ein Rezept von Pad Thai mit Hähnchen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Reisnudeln	4 EL Tamarindenpaste
1 rote Chilischote	3 EL Fischsauce
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Glas Mungobohnensprossen (Abtropfgewicht ca. 175 g)
75 g Erdnusskerne (ungesalzen)	250 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Sonnenblumenöl	½ Bund Koriandergrün
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 13 g F, 26 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung ca. 40 Minuten in Wasser einweichen. Inzwischen die Tamarindenpaste mit 200 ml heißem Wasser verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Mit 2 EL Fischsauce unter die Tamarindenmischung rühren.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mungobohnensprossen gut abtropfen lassen. Die Erdnüsse grob hacken und beiseitestellen. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
3. Die Nudeln nach dem Einweichen ca. 5 Min. kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Das Öl in einem Wok erhitzen. Die Hähnchenstreifen darin bei großer Hitze ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Die Hälfte der Tamarindensauce und die Nudeln hinzufügen, dabei ständigiterrühren. Alles an den Rand schieben. Die Sprossen und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben und kurz unter Rühren anbraten. Die restliche Tamarindensauce dazugeben und alle Zutaten gut vermischen.
5. Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Nudeln mit der restlichen Fischsauce (1 EL), Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pad Thai mit den gehackten Erdnüssen und dem Koriander bestreuen und servieren.