

Rezept

Süßsaure Pad Thai

Ein Rezept von Süßsaure Pad Thai, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|-----------------------------|---|
| 250 g Reisbandnudeln | 250 g fester Tofu |
| 3 Frühlingszwiebeln | 100 g Mungobohnensprossen |
| 3 Knoblauchzehen | 50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse |
| 1 Bund Koriandergrün | 2-3 große, saftige Limetten |
| 4 Eier (Größe M) | 5 EL neutrales Pflanzenöl |
| 60 ml Fischsauce | 2 EL Rohrohrzucker |
| Salz | Fischsauce und süßscharfe Chilisauce (fertig gekauft oder selbst gemacht) zum Servieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung einweichen, dann in ein Sieb abgießen. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken, die Erdnüsse ebenfalls grob hacken. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 1 Limette vierteln, die restlichen Limetten auspressen (es sollten 60 ml Saft werden). Die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen.
3. Einen Wok auf dem Herd stark erhitzen, dann 2 EL Öl hineingeben und durchschwenken. Tofu darin rundherum in ca. 3 Min. hellbraun braten, herausnehmen und auf einen Teller geben. 1 weiteren EL Öl in den Wok geben. Verquirltes Ei dazugeben und stocken lassen, nach ½ Min. wenden und nochmals ½ Min. braten. Mit dem Pfannenwender in Stücke teilen und zum Tofu geben. Wok mit Küchenpapier gründlich auswischen.
4. Das übrige Öl im Wok erhitzen. Die Nudeln, den Knoblauch und die Sprossen dazugeben und ca. 1 Min. bei starker Hitze braten. Limettensaft, Fischsauce und Zucker unterrühren und alles ca. 4 Min. unter Rühren weiterbraten. Die Hälfte der Erdnüsse und Frühlingszwiebeln mit dem Tofu und dem Ei unterrühren, kurz erhitzen. Mit Salz würzen.
5. Die Pad Thai auf Tellern anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen. Mit dem Koriander garnieren. Mit den Limettenvierteln, Fisch- und Chilisauce servieren.