

Rezept

Veggie-Pad-Thai

Ein Rezept von Veggie-Pad-Thai, am 02.11.2024

Zutaten

200 g Reisnudeln (Bandnudeln)	Salz
400 g Tofu natur	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Reisessig	4 EL Sojasauce
2 TL Rohrohrzucker	2 EL Chilisauce (z. B. Sriracha)
50 g Erdnusskerne (gesalzen)	4 EL Erdnussöl
800 g TK-Asia-Gemüsemischung (ungewürzt)	1 Bio-Limette (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 25 g F, 28 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und anschließend abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und die hellgrünen Teile getrennt schräg in dünne Ringe schneiden. Für die Sauce Essig, Sojasauce, Zucker, Chilisauce und 4 EL Wasser verrühren. Die Erdnüsse grob hacken.
3. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst den Tofu bei mittlerer bis großer Hitze darin ca. 2 Min. rundum goldbraun anbraten. Das Asia-Gemüse hinzufügen und ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten. Die weißen Frühlingszwiebelringe und die Nudeln dazugeben. Mit der Würzsauce ablöschen und alles weitere 2 Min. unter Rühren braten.
4. Das Veggie-Pad-Thai in Schalen oder auf tiefe Teller verteilen und mit den Erdnüssen und den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Nach Belieben die Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Die Limettenspalten zum Beträufeln des Veggie-Pad-Thais dazu servieren.