



## Pad-Thai (Gebratene Reismudeln mit Garnelen)

### Zutaten

- 400 g Garnelen
- 10 g Tamarindenpaste
- 100 g Wasser
- 200 g Reismudeln
- 3 Knoblauchzehe(n)
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojabohnensprossen
- 80 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 20 g Palmzucker
- 5 EL MAGGI Würze
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 3 Stück Ei(er)
- 2 Limette(n), unbehandelt

### Zubereitung

1. Garnelen waschen, trocken tupfen, die Schale entfernen (dabei das Schwanzende dran lassen). Tamarindenpaste in Wasser auflösen. Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Sojabohnensprossen waschen. Erdnüsse grob hacken.
3. Tamarindenpaste ausdrücken. Kerne und Fasern entsorgen. Tamarindenflüssigkeit mit Palmzucker MAGGI Würze (Tischflasche) und Limettensaft verrühren.
4. THOMY Reines Sonnenblumenöl in einem Wok (alternativ eine große beschichtete Pfanne) heiß werden lassen. Knoblauch darin anbraten. Garnelen zugeben und ca. 5 Min. braten, herausnehmen und beiseite stellen. Eier in den Wok hineinschlagen, verrühren und braten, bis sie leicht gebräunt sind. Ebenfalls herausnehmen.
5. Tamarinden-Mischung in den Wok geben. Reismudeln zugeben und unter Rühren ca. 1 Min. kochen. Frühlingszwiebeln und Sojabohnensprossen zugeben und kurz mitbraten.
6. Garnelen, Eier und die Hälfte der Erdnüsse untermischen und kurz mitbraten. Limetten mit heißem Wasser abwaschen und achteln. Pad-Thai auf Tellern anrichten, gehackte Erdnüsse darüber streuen und mit Limetten-Achteln garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 42 g

Energie 548 kcal

🕒 39 Minuten

⊕ 4 Portionen

Fett	23 g
Protein	42 g