Gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch
Pad Mih

Thailändische gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch, oft auch als Pad Thai bekannt, sind ein sehr beliebtes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus süß, sauer, salzig und scharf. Hier sind einige der typischen GeschmackselementeSüße: Kommt oft von Palmzucker oder braunem Zucker oder Zuckerschoten
Säure: Wird durch Limettensaft und Tamarindenpaste hinzugefügt
Salzigkeit: Kommt von Fischsauce und Sojasauce
Schärfe: Kann durch Chilipulver oder frische Chilis angepasst werdenDas Hähnchenfleisch ist zart und saftig, während die Reisnudeln eine weiche, aber leicht bissfeste Textur haben. Oft werden auch knackige Mungbohnensprossen und geröstete Erdnüsse hinzugefügt, die dem Gericht eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe verleihen.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
400 g Reisnudeln
20 g Tamarindenmark
250 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Fischsauce
3 Zehen(n) Knoblauch
1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln
1 Karotte(n)
100 g Zuckerschoten
3 EL Öl
4 Ei(er)
6 EL Austernsauce
4 EL Sojasauce hell
Für den Dipp
1 Chilischote(n) rot
2 EL Fischsauce
1 TL Zitronensaft


Gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch

Vorbereitung
Die Reisnudeln 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Tamarindenpaste in 1/8 l kaltem Wasser einweichen. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Fischsauce mischen. Zugedeckt ziehen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Karotte schälen, putzen und in streichholzförmige Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren oder dritteln.

Zubereitung

Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Minuten braten, zur Seite schieben oder herausnehmen. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch zugeben, unter Rühren 2 Minuten braten. Das Ei mit dem Holzspatel etwas zerteilen und unter das Fleisch mischen. Karottenstifte und Zuckerschoten dazu geben und 2 Minuten anbraten. Mit der Austernsauce und der Sojasauce würzen. Die Tamarindensauce dazugeben. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit den Frühlingszwiebeln unter das Gericht mengen, kurz heiß werden lassen. Inzwischen die Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Mit Fischsauce und Zitronensaft verrühren, in einem Schälchen zum Nachwürzen reichen.

© 2026 coquina.de