

Eine kulinarische Reise nach ...



THAILAND

PAD THAI

Gebratene Reismudeln

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Reismudeln
- 200 g Tofu
- 200 g Hühnerfleisch
- 8 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Sprossen
- 4 Eier
- 4 EL Pflanzenöl, neutrales (z. B. Rapsöl)
- 4 TL Zucker, braun
- 8 TL Fischsauce
- 12 TL Austernsauce
- 2 Tassen Wasser
- Eine Hand voll Erdnüsse, ungesalzen, geröstet
- Chiliflocken
- 2 Limetten
- etwas Kurkuma

Zubereitung:

1. Die trockenen Reismudeln in heißem Wasser ein paar Minuten einweichen.
2. Den Tofu an zwei Seiten mit Kurkuma einreiben. Anschließend den Tofu in Stücke schneiden.
3. Das Hähnchenfilet in sehr kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken (nicht pressen). Die Frühlingszwiebeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Erdnüsse hacken, die Limette vierteln.
4. Das Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten. Das Huhn und kurz darauf den Tofu zugeben. Ca. 1 Minute braten und zur Seite schieben.
5. Die Eier hinzufügen, Fischsauce, Zucker und Austernsauce zugeben und kräftig mit den restlichen Zutaten verrühren, bis die Eier zu stocken beginnen. Dann etwas Wasser und die Nudeln hinzufügen. Schließlich die Sprossen und Frühlingszwiebeln untermischen und ein paar Sekunden kochen.
6. Mit den gehackten Erdnüssen und den Chiliflocken bestreuen und dann mit einem Limettenviertel garniert servieren.

AHA!

Pad Thai, im thailändischen auch „Phat Thai“ geschrieben, bedeutet so viel wie „gebratene Reismudeln“. Das Gericht hat seinen Ursprung in China und wurde in den 1930er Jahren zum Nationalgericht Thailands erklärt.

CADISS

Catering - Dienstleistung - Service - Systeme

Thiên hoi xirxy

W
Wissenswertes über ...

THAILAND

Hauptstadt: **Bangkok**

Bevölkerung: **69,6 Millionen (2019)**

Sprache: **Thai**

Reisetipp

Einer der schönsten **Nationalparks** Thailands ist der **Khao Yai**. Er umfasst mehr als 2.000 km² Wald und Grünland mit mehr als 50 Kilometern Wander- und Radwegen und ist somit ein ideales Ausflugsziel für Naturliebhaber. Besucher haben hier sogar die Möglichkeit, **freilebende Elefanten** zu beobachten. Diese eindrucksvollen Tiere haben einen wichtigen Platz im Buddhismus und gelten als geistige Mentoren für Menschen. Sie werden in Zeremonien geehrt und sind ein nationales Symbol des Königreiches von Thailand. Doch selbst in diesem Teil der Welt sind Elefanten in ihrem Lebensraum bedroht, weswegen sich zahlreiche Organisationen für ihren Schutz einsetzen.



Khao Yai Nationalpark

Aktionswebseite:

