

Pad See Ew - gebratene Reisnudeln aus Thailand

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Pad See Ew klingt zwar kompliziert, wird aber ganz einfach zubereitet: Hähnchen, frischen Pak Choi, etwas Knoblauch und breite Reisnudeln im Wok anbraten - fertig.

- 1 -

Hähnchenbrustfilets grob würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi putzen, unter dem Blatt halbieren und Stiele kleinschneiden. Knoblauch schälen und hacken.

- 2 -

Nudeln nach Packungsanleitung garen und abgießen.

- 3 -

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

- 4 -

Öl im Wok erhitzen, Hähnchen zugeben und von allen Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren. Knoblauch und Pak Choi Stiele dazugeben und 2 Minuten unter Rühren braten.

- 5 -

Gemüse und Fleisch an den Pfannenrand schieben. Ei in der Mitte des Woks aufschlagen und verquirlen. Nudeln und Sauce zugeben, mit Gemüse und Ei vermengen und Pak Choi Blätter unterheben.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce

2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel süße Sojasauce
2 Esslöffel Fischsauce
2 Esslöffel Reisessig
2 Teelöffel Zucker
2 Esslöffel Wasser

Für die gebratenen Nudeln

200 g breite Reisnudeln
2 Esslöffel Erdnussöl
2 Knoblauchzehen
2 Hähnchenbrustfilets
1 Ei
2 Köpfe Pak Choi
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Wok

Warum Wok-Gerichte bei den Asiaten so beliebt sind? Ganz einfach: sie sind lecker und dazu noch super schnell gemacht. In der heißen Pfanne ist in Nullkommanix ein aromatisches Essen mit knackigem Gemüse und sättigenden Nudeln gezaubert. Original thailändisches