

Asiatische Reismudelpfanne mit gebratenen Garnelen

Zutaten für die Reismudelpfanne (für 3 Personen):

- 100 g breite Reismudeln
- 6 EL körnige Gemüsebrühe
- 200 g fester Tofu
- 40 g rote Schalotten
- 4 Zehen Knoblauch
- 5 EL neutrales Öl
- 2 Eier
- 0,5 Limette
- 3 EL Sojasoße
- 80 g Tamarinden-Paste
- Chiliflocken
- brauner Zucker
- 80 g Erdnüsse
- 250 g Sojasprossen

In einem Topf etwas Wasser leicht erhitzen. Die Reismudeln hineingeben, die Hälfte der körnigen Gemüsebrühe dazugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Tofu in Würfel schneiden. Mit gehacktem Knoblauch und Schalotten in Öl in einem Wok scharf anbraten.

Limette auspressen. Den Saft mit Sojasoße, Tamarinden-Paste, Chiliflocken, Zucker und der restlichen körnigen Gemüsebrühe vermengen. Zum Tofu geben und mit anbraten. Nudeln aus dem Wasser nehmen, in den Wok geben und in einer Ecke des Woks alles mehrmals schwenken. In der anderen Ecke des Woks die Eier aufschlagen und braten, dabei den Wok schwenken. Alles vermengen.

Erdnüsse im Mörser zerstoßen. Sprossen und Erdnüsse vermengen und unter die Nudeln heben. Einige Erdnüsse und Sprossen zum Garnieren zurückhalten.

Zutaten für die Garnelen:

- 5 EL Öl
- 9 (geschält, ohne Kopf) Garnelen
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Limette

Garnelen waschen und abtupfen. In einer Pfanne mit Öl circa 4 Minuten scharf anbraten. Die Limette auspressen und die Garnelen mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.07.2024

Koch/Köchin: Kim Golnik

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen