



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Phad Thai

Phad Thai ist fast sowas wie ein Nationalgericht. Es ist ein Wok-Gericht – also etwas das schnell im Wok zusammengesetzt wird aus vorbereiteten Zutaten. Und genau das ist der Trick: ihr müsst alles vorbereiten, bereitstellen und dann in einem Wokpfanne bei großer Hitze schnell mischen. Dann kommt ein fluffiges, typisch asiatisches Nudelgericht dabei heraus.

Beim Kochkurs haben wir das (wegen der Menge) in einem Topf gemacht. Und da wird es schnell zu feucht und die Gesamt-Konsistenz etwas matschig. Das tut dem Geschmack keinen Abbruch – nur der Optik.

Zwei Dinge gibt es zu beachten:

1. Die Nudeln. Für Thailand typisch wären Tagliatelle-artige Nudeln aus Reismehl für dieses Gericht. Die werden beim Kochen so glasig, leicht durchsichtig. Und gehören zu den wenigen Dingen aus Asien, die ich nicht mag. (Essenstechnisch). Ich greife persönlich lieber auf Mie Nudeln zurück. Die sind eher Chinesisch und auf Weizenmehlbasis. Beim Kauf bitte immer die Zutatenliste lesen – Es sollte nur Wasser und Mehl drin sein, kein Ei. Fast allen diesen für Wok Gerichte verwendeten Nudel-Arten ist eines gemeinsam: anders als italienische Pasta muss sie nicht lange gekocht werden. Meistens genügt es, sie mit heißem Wasser zu übergießen und etwa 10 Minuten stehen zu lassen. Das sind sie „gar“ und können verwendet werden. Aber Obacht: wenn man sie zu lange im Wasser stehen lässt, dann werden sie matschig. Wie überkochte Pasta. Wer also nicht gewohnt ist, damit zu kochen, macht am besten alles Schritt für Schritt und lässt seine Nudeln nicht aus dem Auge. Sobald sie „gar“ aber noch bissfest sind, abgießen und bereitstellen. Immer dran denken, dass sie ja im Wok nochmal gekocht werden und daher nicht von Anfang an schon zu weich sein dürfen.

2. Der Tofu. Im Original Phad Thai kommt Rührei rein. Zumindest in vielen Rezept Varianten, die ich gelesen habe. Ich verwende daher für mein veganes Phad Thai mein Grundrezept für Rühr-Tofu – meine Rührei Frühstücks-Variante. Diese besteht aus zwei verschiedenen Sorten Tofu. Fester und Seidentofu werden gemischt, weil so die perfekte Mischung aus Ei-artiger Schlonzigkeit und Bissfestigkeit entsteht. Wer das nicht mag, lässt es weg. Oder nimmt nur eine





Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Sorte Tofu. Ich würde dann zu Seidentofu raten. Das Rühr-Tofu Rezept könnt ihr zur Orientierung hier auch nochmal nachlesen: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Rühr-Tofu.pdf>

Zutaten für ca. 4 Portionen

450g Reismudeln oder Mie Nudeln

1 große Zwiebel

200g fester Tofu

3 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Tamarindepaste

5 EL Sojasoße

1 EL Rohrohrzucker

5 EL Erdnüsse

200g Seidentofu

Salz oder Kala Namak

Frische Limette

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung mit heißem Wasser übergießen und gar ziehen lassen. Abgießen und bereitstellen.
2. Die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden, die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den festen Tofu groß zerkrümeln.
3. Den Knoblauch reiben und mit Tamarinde, Sojasoße und dem Zucker vermischen. Die Erdnüsse rösten, grob hacken und ebenfalls untermischen.
4. In einem Wok oder ein großen tiefen Pfanne zuerst die Zwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten. Sie sollen gleichmäßig braun werden. Dann etwas mit der Hitze hoch gehen und die Paprika und den zerkrümelten festen Tofu dazu geben. Nur kurz anschwanken und dann sofort die Nudeln und die Tamarinden-Würzsoße dazugeben. Bei hoher Hitze kurz braten.
5. Den Seidentofu zugeben und untermischen. Aufkochen lassen und dann sofort von der Hitze nehmen. Ggf. mit etwas Salz oder Kala Namak abschmecken.
6. Zum Servieren mit Frühlingszwiebeln bestreuen und eine viertel Limette dazu reichen. Diese wird frisch über dem Gericht ausgedrückt, wenn es gegessen wird.

