

Pad Thai – Reisnudelgericht mit Seitan und Gemüse

für vier Personen

Zutaten

3 Karotten
180g Lauch
180g Zucchini
180g Chinakohl
250g Reisnudeln breit
½ Limone oder Zitrone, Saft
½ dl Sojasauce
2 EL Sweet Chilisauce
1 EL Kokosöl
150g Seitan, geschneuzelt
wenig Sojasauce
1 EL Kokosfett
1 TL Ingwerpulpe
1 2 Knoblauchzehen, in feine Streifen
geschnitten
60g Cashewnüsse
1 TL Sesamöl
1 kleiner Bund frischer Koriander

Vorbereitung

Gemüse in feine Streifen oder Lamellen schneiden.
Reisnudeln 30 Min. in warmem Wasser ziehen lassen, abtropfen.
Limone auspressen, mit ½ dl Sojasauce, und Sweet Chilisauce vermischen

Zubereitung

Seitan im heißen Öl in einer Bratpfanne anbraten, mit etwas Sojasauce ablöschen und beiseite stellen

Öl in Wok stark erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin braten

Karotten, Lauch, Zucchini zugeben und mitbraten

Chinakohl und Reisnudeln begeben

Sauce und Seitan begeben, auf höchster Stufe garen, bis die Reisnudeln weich sind, ca. 3 Min.

Cashewnüsse, Sesamöl und Koriander begeben – einen kleinen Teil Koriander zum Garnieren zurückbehalten – alles gut mischen

Am Schluss evtl. mit etwas Limonensaft besprenkeln und mit frischem Koriander garnieren