

Low Carb Nudeln “Pad Thai”-Style

Zutaten:

2 Karotten
2 Lauchzwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 kleine Chillischoten
400 g Hähnchenbrustfilet
1120 g Shirataki Spaghetti Konjak-Nudeln
6 Tl Erhdnussöl
8 El Sojasoße
2 El Tamarindenpaste
2 Eier
2 Limetten
4 Tl Erdnüsse (Ohne Salz)

Gesamtzeit: ca. 30 Minuten



1. Karotte schälen und in Stifte schneiden, Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Konjak-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und beiseite legen.

3. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum knusprig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Karotten, Lauchzwiebeln, Chilis und Knoblauch in die noch heiße Pfanne geben und kurz braten, dann mit der Sojasoße und Tamarindenpaste ablöschen. Fleisch zurück in die Pfanne geben, Nudeln dazu geben und alles kurz erhitzen.

Ei in einer Schüssel mit einer Gabel aufschlagen, Limette halbieren, eine Hälfte vierteln. Ei mit in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben und stocken lassen. Den Saft der halben Limette dazu pressen, umrühren.

4. Erdnüsse hacken. Pad-Thai-Nudeln auf Teller verteilen, mit gehackten Erdnüssen bestreuen und mit je einem Limetten-Viertel servieren.

Guten Appetit!