



Veganes Phat Thai



2 Portionen



ca. 30 Min.

ZUTATEN

300 g breite Reisbandnudeln
1 Lauchzwiebel
200 g Champignons
2 Karotten
100 g Paprika
1 handvoll Babyspinat
2 EL Sesamöl (hoherhitzbar) oder Erdnussöl

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe (wer mag)
30 g Tamarindenpaste
1 EL No-Fischsauce aus dem Biomarkt
2 EL Agavendicksaft
120 ml heißes Wasser
6 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1 TL Chilipulver (Schärfe anpassen)
Saft 1 Limette



TIPP

(Morgens) an der frischen Luft 10x tief in den Bauch ein- und ausatmen. Das beschenkt den Körper mit Energie für den Tag. Der ganze Körper bekommt eine Ladung energetisierenden Sauerstoff.



ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen und in mundgerichte Stücke schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebel fein schneiden
2. Für die Sauce: alle Zutaten in einen Behälter geben und mit dem Stabmixer gut vermischen. Den Knoblauch unterheben. Die Sauce sollte süß, sauer, scharf schmecken
3. Die Reisnudeln nach Packungsangabe gar kochen
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten, die Champignons und die Paprika darin 5 Minuten darin
5. Spinat und Frühlingszwiebel hinzufügen und noch 1 Minute mitbraten
6. Die Sauce zum Gemüse hinzufügen, die Nudeln unterheben und gut verrühren. 2-3 Minuten köcheln lassen
7. Nudelgericht auf die Teller verteilen, Erdnüsse darauf verstreuen und mit Limettensaft und Chili nach Bedarf nachwürzen

*Bei der vegetarischen Variante noch ein Ei unter das Gemüse heben und gar braten.