Eiernudeln mit Sojasprossen
Bamie Pad

Bami Pad (auch bekannt als Bami Phad) ist ein thailändisches Gericht, das sich durch seine einfache und schnelle Zubereitung auszeichnet. Es handelt sich um eine Art gebratene Nudeln, die oft mit verschiedenen Gemüsesorten, Fleisch oder Tofu und einer würzigen Sauce kombiniert werden.
Das Gericht bietet eine harmonische Balance aus süßen, salzigen und sauren Aromen, was es zu einem wahren Geschmackserlebnis macht.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Eiernudeln
200 g Bohnensprossen
2 Frühlingszwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
50 g Schinken
3 EL Öl
2 EL Fischsauce
2 EL Austernsauce
1 EL Zucker

Vorbereitung

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nudeln hineingeben und etwa 4 Minuten (nach Packungsvorschrift) garen. In ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser kurz abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die Sojabohnensprossen waschen, evtl. braune Enden abschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Knoblauch und Schinken darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minuten anbraten. Abgetropfte Nudeln dazugeben, gut untermischen und alles etwa 1 Minute braten. Die Sojabohnensprossen, Frühlingszwiebeln, Fisch- und Austernsauce sowie den Zucker hinzufügen, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen, bis die Zutaten heiß sind. Die Sojabohnensprossen sollten noch knackig sein. Das Gericht sofort servieren.

© 2026 coquina.de