CULINARYORIGIN / THAILAND

ผัดไทยกุ้งสด

Phat Thai Kung Sot - Gebratene Reisnudeln mit Garnelen



Eigenes Bild (KI-generiert)

THA-003 | 2 Portionen | Schwierigkeit 4/5

Streetfood / Wokgericht / Nudelgericht | Thailand · Zentralthailand / Bangkok

Historische Zeitangabe: ca. 55 Min.

Redaktioneller Plan: bis 45 Min. Einweichen plus mindestens 10 Min. Abtropfen; Tamarindenansatz, Sauce, Sprossengaren und Vorbereitung parallel. Etwa 25 Min. für zwei einzeln gebratene Portionen einplanen, bei nötiger längerer Garung entsprechend mehr. 80 Min. sind ein Planungswert, keine Kochprobe.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Phat Thai Kung Sot verbindet Reisnudeln, frische Garnelen und eine süß-säuerlich-salzige Tamarindenwürzung. Das thailändische Kulturministerium dokumentiert die prägenden Zutaten und den kulturellen Zusammenhang, aber keine gewogene Rezeptformel. Die Mengen und Wokschritte hier sind unsere redaktionelle Haushaltsfassung für zwei einzeln gebratene Portionen. Thai PBS zeigt Phat Thai mit Sen Chan als regionale Küchentechnik; die verlinkte Sendungsbeschreibung belegt keine Grammwerte. Ketchup gehört nicht zu dieser Fassung.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionell abgeglichene Haushaltsfassung. Mengenstatus und Quellenunterschiede stehen in den Archivar-Notizen. Keine Kochprobe und keine gemessenen Endgewichte.

Zutaten (metrisch)

Phat-Thai-Sauce

35 g	Dickes Tamarindenwasser - **น้ำมะขามเปียก** - nam makham piak; passiertes Wasser aus Tamarindenmark, kein unverdünntes Konzentrat
35 g	Kokosblüten- oder Palmzucker - **น้ำตาลมะพร้าว** / **น้ำตาลปี๊บ**; fein gehackt
30 ml	Echte thailändische Fischsauce - **น้ำปลาแท้** - nam pla
30 ml	Wasser

Nudeln und Wokeinlage

160 g	Getrocknete flache Reisnudeln - **เส้นจันท์** - sen chan; 3-5 mm breit
180 g	Rohe mittelgroße Garnelen - geschält und entdarmt, Schwanzsegment belassen
60 g	Fester gelber Thai-Tofu - **เต้าหู้เหลือง**; 5 mm breite Stifte
20 g	Kleine getrocknete Garnelen - kurz abgespült, getrocknet und grob gehackt
30 g	Süß eingelegter Rettich - **หัวไชโป๊หวาน**; sehr fein gehackt
30 g	Thai-Schalotten - nicht zu dünn geschnitten
40 ml	Reiskleie- oder Erdnussöl - Gesamtvorrat für beide Portionen einschließlich Ei; kein zusätzliches Öl erforderlich
110 g	Hühnerei ohne Schale - 2 Eier Größe M
100 g	Mungbohnensprossen - Vorab vollständig durcherhitzen und abtropfen lassen; Rohgewicht
30 g	Knoblauchschnittlauch - 3 cm lange Stücke
45 ml	Wasser - 30-60 ml, nur nach Bedarf

Zum Servieren

35 g	Ungesalzene Erdnüsse - trocken geröstet und grob zerstoßen
80 g	Mungbohnensprossen als Beilage - Rohgewicht; für diese Haushaltsfassung vor dem Servieren vollständig durcherhitzen
20 g	Knoblauchschnittlauch - lange Stücke
1 Stk.	Kleine Limette - in Spalten
100 g	Bananenblüte - **หัวปลี**; fein geschnitten, optional aber traditionell
2 g	Geröstetes Thai-Chilipulver - separat servieren

Zubereitung

01 Nudeln kalt einweichen

Sen-Chan-Nudeln 30-45 Min. vollständig in kaltem Wasser einweichen. Sie müssen biegsam, im Kern aber noch fest und deutlich untergart sein. Abgießen und mindestens 10 Min. gründlich abtropfen lassen; nicht blanchieren.

02 Drei-Geschmacks-Sauce kochen

Tamarindenwasser, Palmzucker, Fischsauce und 30 ml Wasser nur so lange sanft erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. 1-2 Min. leicht reduzieren und vollständig abkühlen lassen.

03 Mise en place vorbereiten

Alle Einlagen schneiden, Eier verquirlen und Zutaten in zwei gleiche Portionen aufteilen. Beide Sprossenmengen vorab in kochendem Wasser vollständig erhitzen: mindestens 70 °C für 2 Min. an allen Stellen, dann abtropfen lassen. Für Wok und Beilage getrennt bereithalten und unmittelbar weiterarbeiten. Rohe Garnelen bis zum Braten gekühlt halten; getrennte Werkzeuge verwenden.

04 Garnelen vollständig garen

Für jede Portion 10 ml Öl im heißen Wok verteilen. Garnelen unter Wenden vollständig garen, an der dicksten Stelle mindestens 70 °C für 2 Min. erreichen. Die frühere kurze Bratzeit ist keine verlässliche Garzusage. Auf einen sauberen Teller geben und unmittelbar mit derselben Portion fortfahren; nicht den Teller der rohen Garnelen verwenden.

05 Tofu und Aromaten braten

Von den weiteren 10 ml Öl pro Portion wenige Tropfen für das Ei zurückhalten. Den Rest in den Wok geben. Tofu, getrocknete Garnelen, Schalotten und süßen Rettich 30-45 Sek. rührbraten, bis es duftet; getrocknete Garnelen nicht verbrennen lassen.

06 Nudeln im Wok garen

Die Hälfte der abgetropften Nudeln zugeben, Hitze erhöhen und mit zwei Wokwendern lockern. Zunächst 15 ml Wasser am Rand zugießen; nur bei noch spröden Nudeln esslöffelweise mehr ergänzen.

Zubereitung (Fortsetzung)

07 Sauce einziehen lassen

Die Hälfte der Sauce am Wokrand zugeben und die Nudeln 60-90 Sek. ständig heben und wenden. Sie sollen die Sauce vollständig aufnehmen, kupferbraun glänzen und elastischen Biss behalten.

08 Ei stocken lassen

Nudeln zur Seite schieben, die reservierten Öltropfen in die freie Fläche geben und eine halbe Eimenge einlaufen lassen. Etwa 15-20 Sek. anstocken lassen, dann mit den Nudeln vermengen und weiterbraten, bis kein flüssiges Ei mehr sichtbar ist. Die erste Stockzeit ist nicht die gesamte Garzeit.

09 Sprossen und Schnittlauch zufügen

Die Hälfte der bereits erhitzten Woksprossen und des kurzen Knoblauchschnittlauchs zugeben. Unter Wenden heiß werden lassen; die Sprossen werden hier nicht erst in wenigen Sekunden roh gegart.

10 Garnelen zurückgeben

Die vollständig gegarten Garnelen unterheben und wieder heiß werden lassen. Nudeln probieren: elastisch, nicht hart und nicht breiig. Bei Bedarf mit wenig heißem Wasser aus dem vorgesehenen Vorrat nachhelfen. Unmittelbar anrichten.

11 Anrichten

Mit Erdnüssen bestreuen. Die erhitzten Beilagensprossen, langen Knoblauchschnittlauch, Limettenspalten, optional Bananenblüte und Chilipulver dazu reichen. Sofort essen; die zweite Portion ebenso frisch braten.

Archivar-Notizen

Phat Thai verbindet chinesische Reisnudel- und Woktechnik mit thailändischer Drei-Geschmacks-Würzung.

Der Ministeriumstext beschreibt die Verbreitung in der Regierungszeit Plaek Phibunsongkhrams. Er nennt kein Registrierungsjahr; die frühere Angabe 2011 wird deshalb hier nicht als belegt wiederholt. Entstehung und staatliche Popularisierung sind verschiedene Fragen.

Sen Chan bezeichnet einen thailändischen Reisnudeltyp mit Bezug zu Chanthaburi; der Name allein bestätigt weder Herstellungsort noch historischen Erfindungsort. Packung und Einweichhinweise prüfen.

Die Nudeln niemals vorkochen: Sie sollen Wasser und Sauce erst im Wok aufnehmen und dadurch elastisch statt breiig werden.

Getrocknete Garnelen zuerst waschen und bei moderater Hitze rösten; sie verbrennen durch ihren geringen Wassergehalt sehr schnell.

Hua chai po wan ist süß eingelegter Rettich, kein europäischer Essiggurkendill und kein koreanischer gelber Danmuji.

Knoblauchschnittlauch besitzt flache Blätter und kann nicht geschmacksgleich durch große Mengen Frühlingszwiebel ersetzt werden.

Die kupferbraune Farbe entsteht aus Tamarinde, Palmzucker, Fischsauce und Wokhitze - nicht aus roter Tomatensauce.

Tamarinden-Arbeitsansatz: 30 g ungesüßtes Tamarindenmark mit 90 ml warmem Wasser etwa 15 Min. lösen, durcharbeiten und durch ein Sieb streichen. Davon 35 g für die Sauce abwiegen; Rest separat verwenden. Dies ist eine redaktionelle Konzentrationshilfe, keine Ministeriumsformel. Fertiges Konzentrat nur nach Herstellerverdünnung einsetzen, nicht gewichtsidentisch ersetzen.

Rohe Sprossen sind eine traditionelle Beilage. Das vollständige Erhitzen hier ist eine ausdrücklich gekennzeichnete Hygieneanpassung für die Haushaltsküche; Waschen allein genügt nicht. Die Zutaten bleiben dieselben.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Sen Chan → hochwertige thailändische Reisbandnudeln gleicher Breite; Einweichzeit anpassen und niemals vorkochen.

Thai-Palmzucker → reiner indonesischer Kokosblütenzucker; brauner Rübenzucker liefert ein anderes Aroma.

Gelber Thai-Tofu → sehr fester gepresster Naturtofu; keinen Räuchertofu verwenden.

Bananenblüte darf entfallen. Tamarinde, Fischsauce, Palmzucker, Rettich, getrocknete Garnelen und Knoblauchschnittlauch sind für den Charakter wesentlich wichtiger.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für diese Phat-Thai-Fassung ist keine nachvollziehbare Nährwertberechnung dokumentiert. Das frühere Portionsgewicht von etwa 460 g ist nicht durch eine erfasste Endausbeute belegt. Nudelwasseraufnahme, tatsächlich verzehrtes Öl und Beilagen, Tamarindenkonzentration sowie die verwendeten Fischsaucen-, Tofu- und Rettichprodukte beeinflussen das Ergebnis. Die zwei Rezeptportionen bleiben erhalten. Frühere Schätzwerte wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Quellenabgleich am 19.10.2026. Historische Abrufkarten bleiben erhalten; aktuelle Ergänzungen sind separat datiert.

กระทรวงวัฒนธรรม - ผัดไทย

Thailändisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Thai PBS Foodwork - ผัดไทยเส้นจันท์

Thailändisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

BfR - Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt

Deutsch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Thailand, Bangkok, Phat Thai, Pad Thai, Garnelen, Reisnudeln, Tamarinde, Wok