

Bami Goreng mit Hähnchen-Schenkeln

Für zwei Personen:

2 Hähnchenschenkel a 250 g	100 g Garnelen	80 g Zuckerschoten
1 große Karotte	1 Zwiebel	2 Knoblauch-Zehen
1 Stück Ingwer	3 große Blätter	$\frac{1}{2}$ Chilischote
2 Handvoll Mungobohnensprossen	Knoblauchpfeffer	dunkle Sojasoße
süße Sojasoße	Sambal Oelek	120 g Asia-Nudeln (kein Reis)
Olivenöl		

Die Hähnchenschenkel filetieren und würfeln, die Zwiebel in Würfel schneiden, die Karotte stifteln, die Knoblauchzehen und den Ingwer pressen, die Weißkohl-Blätter in kleine Stücke und die Chilischote in Ringe schneiden.

Die Nudeln nach Packungsvorgabe kochen.

Öl im Wok erhitzen. Darin Hähnchen-Stücke scharf anbraten und die Garnelen hinzufügen. Mit Knoblauchpfeffer würzen; Zuckerschoten hinzufügen und mit Deckel ca. 10 min. garen.

Karottenstifte, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ingwer, Weißkohl, Chili, Nudeln, Bohnen hinzufügen und mit Deckel 5 min. garen. Abschließend mit Knoblauchpfeffer, Sojasoßen, Sambal Oelek würzen.

NN am 06. September 2017