

Bami Goreng

Für 4 Personen:

Schritt 1:

250 g Mie-Nudeln

Schritt 2:

1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch	50 g Ketjap Manis
6 EL Sojasauce	1 TL Sambal Oelek	1 TL Currypulver
1 EL kaltes Wasser	1 TL Speisestärke	

Schritt 3:

1 Pak Choi	0.5 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Zuckerschoten
2 Möhren		

Schritt 4:

2 Hühnerbrüste	3 EL Öl	90 g Garnelen
----------------	---------	---------------

Schritt 5:

2 EL Sojasauce

Schritt 1:

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen.

Schritt 2:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Ketjap Manis, 6 EL Sojasauce, Sambal Oelek und Currypulver zu einer Marinade verrühren. 1 EL kaltes Wasser mit 1 TL Speisestärke verrühren und dazugeben.

Schritt 3:

Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen. Möhren schälen.

Pak Choi in Streifen und Möhren in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten von den harten Enden befreien und ggf. störende Fäden abziehen.

Schritt 4:

Hähnchenbrust in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Die Hähnchenbrust darin 5-7 Min. von allen Seiten anbraten und beiseite legen. Restliches Öl in die Pfanne geben und das Gemüse, mit Ausnahme der Frühlingszwiebeln, darin scharf anbraten. Kurz bevor das Gemüse gar ist, Hähnchen, Garnelen, Nudeln und die Marinade hinzufügen. Alles vermischen und für weitere 2-3 Minuten in der Pfanne schwenken.

Schritt 5:

Nudeln auf 4 Teller verteilen, mit Sojasauce beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

NN am 13. April 2021