

Bami Goreng wie aus dem Asia Restaurant

Zutaten für 6 Portionen:

- 400 g Mie-Nudeln (oder andere flache, breite Eiernudeln)
- 600 g Hähnchenbrust
- 225 g Garnelen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- Chinakohl (2 Blätter)
- 2 Möhren
- 100 g Bambussprossen
- 100 g Zuckerschoten
- 90 g Mu Err Pilze ((im Glas Abtropfgewicht))
- 6 EL Sojasauce (oder original Kecap Manis (süße indonesische Sojasauce))
- 2 EL Erdnussöl (oder Sesamöl)
- Pfeffer



Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

Zubereitung:

Deine Asianudelpfanne ist total einfach gemacht, nämlich so:

1. Bereite die Nudeln nach Packungsanleitung zu. Gieße sie ab, mische sie mit einem Esslöffel Sesamöl und stelle sie beiseite.
2. Schäle die Möhre. Wasche den Chinakohl und die Lauchzwiebeln. Schneide beides in Streifen. Schäle und würfel den Knoblauch und die Zwiebel.
3. Schneide das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke.
4. Erhitze Öl im Wok oder in einer großen Pfanne. Brate Zwiebel und Knoblauch darin an.
5. Gib das Hähnchen dazu und brate es an. Rühre die Sojasauce unter.
6. Gib die Garnelen dazu und brate sie mit.
7. Gib nun Möhre, Chinakohl, Zuckerschoten, MuErr-Pilze und Bambussprossen dazu und brate sie im Wok gar.

8. Mische die Nudeln und die Lauchzwiebeln unter.
9. Schmecke das Bami Goreng mit Sojasauce und Pfeffer ab.

Bami Goreng geht auch vegetarisch: Streiche dafür Hähnchenfleisch und Garnelen und greife stattdessen zu geräuchertem Tofu oder pulled Jack Fruit. Selbstverständlich kannst du auch einfach mehr Gemüse zubereiten oder für einen Klacks gesunde Fette und Eiweiß zusätzlich Nüsse oder verrührte Eier auf das Gericht geben.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

