



## Superfix V1: Bami Goreng mit Rind

und knackigem Gemüse



20-30min



2 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles und unkompliziertes Abendessen? Dann haben wir heute einen indonesischen Klassiker für dich: Es gibt Bami Goreng mit viel frischem Gemüse und zartem Rindfleisch. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 25ml Sambal Oelek

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 44.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann warm halten.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben oder sehr fein würfeln.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Weißkohl** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** mit 50ml Wasser ablöschen, den **Ketjap Manis**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren, dann das **Fleisch**, die **Nudeln** und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek** und Salz nach Geschmack würzen und servieren.