



Superfix V2: Bami Goreng mit Bio-Rind

und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 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 Bio-Rindfleisch. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 400g geschnittener Weißkohl
- 100ml Ketjap Manis ⁶
- 50ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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 875kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 44.2g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** 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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen.



Den **Weißkohl** und die **Karotten** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** mit 100ml 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.