



Superfix V2: Bami Goreng mit Bio-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 Bio-Rindfleisch. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 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 120.0g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Nudeln kochen

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



2. Ingwer & Knoblauch reiben

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



5. Fleisch braten

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



3. Fleisch vorbereiten

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



6. Bami Goreng fertigstellen

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.