



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 2 Karotten
- 500g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 100ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 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 881kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 122.7g, Eiweiß 44.0g



### 1. Ingwer & Knoblauch reiben

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben oder sehr fein würfeln.



### 2. Fleisch vorbereiten

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



### 3. 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.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Während das **Fleisch** brät, die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 5. Gemüse braten

Den **Weißkohl-Gemüse-Mix** und die **Karotten** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen und das **Ketjap Manis**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren.



### 6. Bami Goreng fertigstellen

Das **Fleisch** und die **Nudeln** untermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek** und Salz nach Geschmack würzen und servieren.