



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!

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Ketjap Manis ⁶
- 50ml Sambal Oelek

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 842kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 46.0g



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.



4. Fleisch braten

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



2. Fleisch vorbereiten

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



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** 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.



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.



6. Bami Goreng fertigstellen

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