



Bami Goreng mit Bio-Rind

und knackigem Gemüse



ca. 20min



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 Badjak 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 ²
- 60g Sambal Badjak

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 46.3g



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 Badjak** und
Salz nach Geschmack würzen und servieren.