



Superfix: Bami Goreng mit veganem Rind und knackigem Gemüse



ca. 20min



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 zarten veganen Schnitzeln Rindfleisch-Art. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,6}
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 25ml Sambal Oelek

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

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

Energie 857kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 130.6g, Eiweiß 37.7g



1. Ingwer & Knoblauch reiben

In einem mittelgroßen 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. Schnetzel braten

Das **vegane Geschnetzelte** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



2. Schnetzel vorbereiten

Falls die Stücke sehr groß sind, das **vegane Geschnetzelte** etwas kleiner schneiden.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann das **Gemüse** mit 50ml 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 **vegane Geschnetzelte** und die **Nudeln** untermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek** und Salz nach Geschmack würzen und servieren.