



Bami Goreng mit Bio-Rind und Vollkorn-Mie

und knackigem Gemüse



ca. 20min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Ketjap Manis ²
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 60g Sambal Badjak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 19.7g,
Kohlenhydrate 127.3g, Eiweiß 47.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann warm halten.



3. Fleisch braten

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



4. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten.



5. Gemüse würzen

Das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen, dann das **Ketjap Manis** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren.



6. Bami Goreng fertigstellen

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