



Bami Goreng mit Bio-Rind und Vollkorn-Mie

und knackigem Gemüse



ca. 20min



2 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!

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Ketjap Manis ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 30g Sambal Badjak

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

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

Energie 903kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 128.7g, Eiweiß 47.1g



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



Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten.



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



Das **Gemüse** mit 50ml Wasser ablöschen, dann das **Ketjap Manis** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren.



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



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