



Bami Goreng mit 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 Rindfleisch. Sambal Badjak und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 916kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 131.0g, Eiweiß 47.0g



1. Fleisch vorbereiten

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.



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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



4. Gemüse braten

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



5. Gemüse würzen

Das **Gemüse** mit 50ml 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.