



Bami Goreng mit veganem 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 zarten veganen Schnitzeln Rindfleisch-Art. Sambal Badjak und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,2}
- 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 843kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 45.6g



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. Schnetzel braten

Das **vegane Geschnetzelte** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 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 **vegane Geschnetzelte** und die **Nudeln** untermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Badjak** und Salz nach Geschmack würzen und servieren.