



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 Badjak und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,2}
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Ketjap Manis ²
- 30g Sambal Badjak

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 132.9g, Eiweiß 38.0g



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 Badjak** und Salz nach Geschmack würzen und servieren.