



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

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 854kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 46.3g



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. Fleisch braten

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



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen.



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