



Bami Goreng mit Spiegelei

dazu eingelegte Zwiebeln



ca. 35min



3-4 Personen

Spiegeleier sind schon was Feines: Wenn das Eigelb angepiekst wird und sich dann sanft und cremig um die Nudeln und das Gemüse auf dem Teller legt - hmmm! Die Nudelpfanne ist indonesisch inspiriert: Karotten verbinden sich mit Ketjap Manis, einer süßlichen Sojasauce, und kreieren ein schön sanftes Aroma, zu dem die zarten Nudeln hervorragend passen. Eingelegte Zwiebeln sorgen für den knackig-sauren Pfiff dazu.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ²
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Stücke Ingwer
- 4 Bio-Eier ¹
- 100ml Ketjap Manis ³
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Ingwer lässt sich ganz einfach mit einem Teelöffel schälen: Dazu die Schale mit der Kante des Löffels abkratzen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 130.5g, Eiweiß 24.2g



1. Zwiebeln einlegen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2EL Zucker und 1TL Salz in 6EL hellem Essig auflösen, die **Zwiebelstreifen** mit der Essigmischung vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** entkernen und in schmale Streifen schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze 5-6Min. braten. 3 Knoblauchzehen und den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben, in die Pfanne geben und weitere 1-2Min. braten, bis die **Karotten** weich sind und der **Ingwer** duftet.



4. Eier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, bis das Eiweiß stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln**, das **Ketjap Manis**, ½TL Salz und 100ml Wasser zum **Gemüse** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unterrühren, bis die **Nudeln** mit der **Sauce** überzogen sind. Weitere 2-3Min. braten, bis die Nudeln heiß sind. Die **Eier** auf dem **Bami Goreng** anrichten und mit den **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



6. Knusper-Plus

Gesalzene Erdnüsse sind ein toller Snack, machen sich aber auch prima als Topping auf indonesisch inspirierten Gerichten wie diesem hier. Was, die Nussvorräte sind gerade aufgebraucht? Na, in dem Fall kann man sich auch mit Lauchzwiebeln behelfen: Knusprig als Röstzwiebeln, oder (wenn Crunch gerade nicht gewünscht ist) schön grün und zwiebelscharf in der frischen Variante.