



Vollkorn-Bami-Goreng mit Hackfleisch

und buntem Gemüse



ca. 20min



2 Portionen

Bami und Nasi Goreng sind die wohl bekanntesten Gerichte der Küche Indonesiens. Nasi Goreng wird mit gebratenem Reis zubereitet, Bami Goreng mit gebratenen Vollkornnudeln. Unsere heutige Version des beliebten Nudelklassikers kann so schnell nichts toppen: Mit herzhaftem Hackfleisch und knackigem Gemüse, abgerundet durch eine pikant-würzige Sauce mit Sambal Badjak, ist dein köstliches Mahl im Nullkommanix auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 30g Sambal Badjak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 115.4g, Eiweiß 43.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und in sehr dünne Stifte schneiden oder grob raspeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit der **½ des Knoblauchs** und **1EL Currypulver** vermengen.



5. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Zucchini** und den **übrigen Knoblauch** im Wok mit dem **restlichen Currypulver** und der **½ des Brühwürzes** bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Das **Hackfleisch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce** und etwas **Nudelwasser** ablöschen. Je nach gewünschtem Schärfegrad **1-2TL Sambal Badjak** unterrühren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** in den Wok geben und alles gut vermengen, dabei ggf. etwas mehr **Nudelwasser** hinzugeben. Die **Nudeln** ca. 2Min. bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Bami Goreng** auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.