



Bami Goreng mit Spiegelei

dazu eingelegte Zwiebeln



ca. 30min



2 Portionen

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

- 250g breite Mie-Nudeln ²
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Bio-Eier ¹
- 50ml Ketjap Manis ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 133.6g, Eiweiß 24.8g



1. Zwiebel einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1EL Zucker und ½TL Salz in 3EL hellem Essig auflösen, die **Zwiebelstreifen** mit der Essigmischung vermengen und beiseitestellen.



4. Eier braten

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



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.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln**, das **Ketjap Manis**, 1 kräftige Prise Salz und 50ml 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 **eingelekten Zwiebeln** garniert servieren.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 5-6Min. braten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in die Pfanne geben und weitere 1-2Min. braten, bis die **Karotten** weich sind.



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.