



Bami Goreng mit Rindfleisch

und knackigem Gemüse



20-30min



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 zartem Rindfleisch. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 128.0g, Eiweiß 45.5g



1. Gemüse schneiden

Die **1/2 des Weißkohls** in feine Streifen schneiden, harte Strunkteile entfernen. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Den **restlichen Kohl** am nächsten Tag für einen schnellen **Krautsalat** in feine Streifen schneiden, mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen und ca. 15Min. ziehen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Ingwer 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.



5. Fleisch braten

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



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

Den **Weißkohl** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** mit 50ml Wasser ablöschen, den **Ketjap Manis**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren, dann das **Fleisch**, die **Nudeln** und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek** nach **Geschmack** und Salz würzen und servieren.