



Bami Goreng mit saftigen Garnelen

mit Mie-Nudeln und Pak Choi



20-30min



3-4 Personen

Unser schnell gezaubertes Bami Goreng mit saftigen Garnelen, crunchy Karotten und Pak Choi sowie sojawürzigen Mie-Nudeln hast du ganz fix zubereitet. Frischer Ingwer und Koriander sorgen für extraviel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 15.2g,
Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 32.5g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp gut trocken tupfen.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob schneiden und mit der **1/2 der Zwiebelstreifen** und 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer glatten **Paste** pürieren.



Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **restlichen Zwiebeln** und die **Garnelen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren, dann den **Pak Choi** unterheben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne bzw. den Wok vom Herd nehmen.



Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Garnelen-Gemüse** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** garniert servieren.