



Bami Goreng mit Spiegelei

dazu eingelegte Zwiebeln



ca. 20min



1 Portion

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 - mmh! Die Nudelpfanne ist indonesisch inspiriert: Das Gemüse verbindet sich mit Ketjap Manis, einer süßlichen Sojasauce, und kreiert ein schön sanftes Aroma, zu dem die zarten Nudeln hervorragend passen. Eingelegte Zwiebeln sorgen für den knackig-sauren Pfiff.

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln²
- 1 rote Zwiebel
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Bio-Eier¹
- 50ml Ketjap Manis³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Wok oder große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 139.7g, Eiweiß 25.4g



1. Zwiebel einlegen

In einem kleinen 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. Spiegelei braten

1 Ei in einer kleinen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, bis das Eiweiß stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Nudeln untermengen

Die **Nudeln**, die **½ der Ketjap Manis**, 1 kräftige Prise Salz und 2EL 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.



3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 5-6Min. braten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und weitere 1-2Min. braten, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** abgießen. Das **Spiegelei** auf dem **Bami Goreng** anrichten und mit den **eingelagerten Zwiebeln** garniert servieren.