

Bami Goreng

Indonesien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300g chinesische Mie Nudeln
- 2 Karotten
- 1 rote Peperoni
- 1 Pak Choi
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100g Mungosprossen
- 400g Hühnerfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- Sesamöl
- 2 Teelöffel Sambal Oelek
- 4 Esslöffel Ketjap Manis (süsse Sojasauce)
- einige Spritzer Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- optional:
 - etwas Sesamkörner
 - Krabben-Chips

Vorbereitung:

- Das Hühnerfleisch in eher dünne Streifen schneiden und in etwas Sojasauce eine Zeit lang marinieren.
- Karotten und Peperoni rüsten und in 3...4cm lange dünne Stäbchen schneiden.
- Frühlingszwiebeln: das Grüne in Ringe schneiden und beiseitestellen, das Weisse klein schneiden.
- Den Pak Choi in ca. 1cm breite Streifen schneiden.
- Knoblauch und Ingwer rüsten und klein schneiden.

Zubereitung:

- Die Nudeln nach Anleitung kurz im Salzwasser kochen. Typisch 3 Minuten. Nicht zu weich! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Etwas Sesamöl unterrühren, damit sie nicht kleben. Beiseitestellen.
- Im Wok oder grosser Bratpfanne mit Sesamöl die Hühnerwürfel ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- In derselben Pfanne mit Sesamöl den Knoblauch und Ingwer und das Weisse der Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Dann hintereinander Karotten, Peperoni, Pak Choi und Mungosprossen begeben und braten, bis alles knackig ist (ca. 7 Minuten).
- Gegen Schluss Sambal Oelek, Ketjap Manis und Fischsauce unterrühren.
- Dann die Nudeln, das Fleisch und das Grüne der Frühlingszwiebeln gut unterrühren und alles noch kurz heiss braten.

- Optional noch etwas Sesamkörner verteilen.

Tipp:

- Dasselbe mit Reis statt Nudeln nennt sich dann Nasi Goreng.
- Auf dem Teller noch mit Sojasauce nach Belieben abschmecken.
- Z.B. Krabben-Chips dazu servieren.

