



Bami Goreng mit Rind

und buntem Gemüse



20-30min



4 Personen

Bami und Nasi Goreng sind die wohl bekanntesten Gerichte der Küche Indonesiens! Nasi Goreng wird mit gebratenem Reis zubereitet, Bami Goreng mit gebratenen Nudeln. Wir sind uns ganz einig - gebratene Nudeln kann so schnell nichts toppen. Das Wokgericht wird durch Rinderfaschieretes und knackigem Gemüse abgerundet. Dazu gibt es eine feurigscharfe Sauce mit Sambal Oelek. Ruck zuck zubereitet ist ...

Was du von uns bekommst

- Sonnenkuss Gewürz ¹⁰
- Sambal oelek
- Weizennudeln ¹
- Sojasauce ^{1,6}
- Karotte
- Rinderfaschiertes
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- Paprika
- Jungzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 25.8g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 79.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und grob raspeln oder in sehr dünne Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren. Die **Zucchinihälften** in 5mm Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Faschiertes braten

Eine große Pfanne oder einen Wok auf höchste Stufe erhitzen. **Faschiertes** mit 2EL Öl darin 4-5Min. scharf anbraten. Dann das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. **Jungzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



2. Faschiertes würzen

Faschiertes mit 2EL von **Yokos Tofugewürz** und **Knoblauch** vermischen. Kurz ziehen lassen.



5. Gemüse zugeben

Gemüse aus **Schritt 1** in die Pfanne geben, mit übrigen **Yokos Tofugewürz** und **Sonnenkuss Gewürz** 3-4Min. anbraten. Das **Faschierte** dazugeben und weitere 2Min anbraten, mit **Sojasauce** und 100ml Pastawasser ablöschen. Zwei Rindersuppenwürfel in der Pfanne auflösen und je nach gewünschtem Schärfegrad 2-3TL **Sambal Oelek** unterrühren.



3. Nudeln garen

Inzwischen reichlich Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. In einem großen Topf **3/4 der Nudeln** damit übergießen und mit 1TL Salz bei niedriger Hitze auf dem Herd ca. 3Min. garziehen lassen. Anschließend abgießen, 1 Tasse vom Kochwasser aufheben und **Nudeln** mit 2EL Öl vermischen. Bei großem Hunger können alle **Nudeln** verwendet werden.



6. Nudeln braten

Die fertigen **Nudeln** mit in die Pfanne geben und alles gut mischen, dann ohne Schwenken ca. 2Min. rösten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Servieren mit **Jungzwiebeln** bestreuen.