



## 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 <sup>10</sup>
- Sambal oelek
- Weizennudeln <sup>1</sup>
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Karotte
- Rinderfaschiertes
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- 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.