



Bami Goreng mit Roastbeef

und knackigem Gemüse



20-30Min.



3-4 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles und unkompliziertes Abendessen? Dann haben wir heute einen indonesischen Klassiker für dich: Es gibt Bami Goreng mit viel frischem Gemüse und zartem Roastbeef. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Packungen Weißkohl
- 500g Mie-Nudeln¹
- 2 Päckchen Ketjap Manis⁶
- 2 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Packungen Roastbeef
- 1 Stück frischer Ingwer

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 708.0kcal, Fett 21.9g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 87.4g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, ca. **3/4 der Nudeln** in das Wasser geben und 8-10Min. abgedeckt bei niedriger Hitze ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dann warm halten.

Tipp: Wer großen Hunger hat, kann alle **Nudeln** verwenden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in hauchdünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Weißkohl** in möglichst dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch braten

Die **Fleischstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



3. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben oder hacken.



6. Bami Goreng fertigstellen

Die **Karotten** und den **Weißkohl** in derselben Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen, dann den **Ketjap Manis**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren. Das **Fleisch**, die **Nudeln** und die **Lauchzwiebeln** mit der **Sauce** vermengen das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek** und Salz abschmecken und