

Bami Goreng

von Sprudel_

Mengen für 10 Personen

Quelle: FOOBY- <https://fooby.ch/de/rezepte/15273/bami-goreng-mit-poulet?startAuto1=4>

Gewürze: Salz

625 g Nudeln	aka Eiernudeln, wie z.B. Mei Yang
1.0 cl Zitronensaft	aka 2,5 EL
1.0 cl Sojasauce	2 EL
* 3 g Knoblauchzehen	gepresst
400 g Poulet	geschnitztes
* 1.0 cl Öl	genug zum Anbraten
3.0 Stück Zwiebeln	Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen
300 g Rüebli	in feinen Streifen
250 g Kefen	tiefgekühlt
100 g Bohnen	aka Mungbohnen sprossen
3.0 cl Sojasauce	aka 3 EL
1.0 cl Sambal Oelek	aka 1 TL

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Nudeln kochen

Nudeln ins siedende Salzwasser geben, auf der ausgeschalteten Platte ca. 4 Min. ziehen lassen, abtropfen, kalt abspülen, beiseite stellen.

Marinieren

Zitronensaft, Sojasauce, Knoblauch und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Poulet begeben, gut mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

Wok

Wenig Öl im Wok oder in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bundzwiebeln und Rüebli ca. 5 Min. rührbraten, Kefen und Sprossen begeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten.

Bouillon dazugießen, aufkochen, würzen. Nudeln und Fleisch wieder begeben, gut mischen, heiss werden lassen.