

# Bami Goreng

von Sprudel\_

Mengen für 20 Personen

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

Gewürze: Salz

1.25 kg Nudeln	aka Eiernudeln, wie z.B. Mei Yang
2.0 cl Zitronensaft	aka 2,5 EL
2.0 cl Sojasauce	2 EL
2.0 Stück Knoblauchzehen	gepresst
800 g Poulet	geschnitztes
2.0 EL Öl	genug zum Anbraten
6.0 Stück Zwiebeln	Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen
600 g Rüebli	in feinen Streifen
500 g Kefen	tiefgekühlt
200 g Bohnen	aka Mungbohnen sprossen
6.0 cl Sojasauce	aka 3 EL
2.0 cl Sambal Oelek	aka 1 TL

## 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 dazugliessen, aufkochen, würzen. Nudeln und Fleisch wieder begeben, gut mischen, heiss werden lassen.