

Bami Goreng von Sprudel_

Mengen für 20 Personen

Quelle: FOOBY- <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	geschnitzeltes
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.