

Bami Goreng

Zutaten für 4 Personen:	x 400-500 g Eiernudeln	Marinieren x 1 EL Zitronensaft x 2 EL Sojasauce x 1 Knoblauchzehe, gepresst x wenig Pfeffer x 400 g geschnetztes Pouletfleisch	Wok x Öl zum Braten x 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in x feinen Ringen x 300 g Rüebl, in feinen Streifen x 250 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut x 100 g Mungbohnsprossen x 1 dl Gemüsebouillon x 3 EL Sojasauce x 1 TL Sambal Oelek
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. rühr braten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bundzwiebeln und Rüebl ca. 5 Min. rühr braten, Kefen und Sprossen begeben, ca. 2 Min. Weiter rühr braten.			
Bouillon dazugiessen, aufkochen, würzen. Nudeln und Fleisch wieder begeben, gut mischen, heiss werden lassen.			