

Bami Goreng

von c.peterhilke@gmail.com

Mengen für 10 Personen

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

Gewürze: Salz

1.2 kg Reismudeln	
1.0 cl Zitronensaft	
1.0 cl Sojasauce	2 EL
* 3 g Knoblauchzehen	gepresst
200 g Tofu	
* 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	
1.0 cl Sambal Oelek	

* 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.