

Rezept Bami Goreng

Bami Goreng ist ein indonesisches Nudelgericht mit Nudeln. «Bami» heisst Nudeln, «Goreng» gebraten. Nasi Goreng ist das Pendant, aber mit Reis statt Nudeln. Beide Gerichte sind wie beispielsweise Pizza Gerichte, die zur Resteverwertung dienen. Deshalb gibt es kein einheitlich gültiges Rezept, sondern eine Menge Varianten. Unabdingbar dazu gehören Soja Sauce und Sambal Oelek, Gemüse und Fleisch oder Meerestiere. Als Gemüse eignen sich Chinakohl, Kefen, Karotten, Soja- oder Mungobohnensprossen sowie Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln.

Mein Rezept

Zutaten

- 300 g schmale Eiernudeln (Chinesennüdeli, nicht Reissnudeln)
- 400 g Pouletbrust geschnitten
- 300 g gekochte Crevetten (Garnelen)
- 200 g frische Mungobohnen- oder Sojasprossen
- 2 Karotten mit dem Sparschäler in dünne Scheiben geschnitten
- 1 grosse Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 rote Peperoni in kleine Streifen geschnitten
- 1 Chilischote, fein geschnitten
- 250 g Kefen
- ½ Chinakohl, in Streifen geschnitten
- Sojasauce, dunkel
- Sambal Oelek
- Sesamöl zum Braten und zum Beigeben
- Pfeffer, Salz, Gewürze nach Belieben



Zubereiten

Gemüse vorbereiten, rüsten. Öl im Wok erhitzen, Poulet würzen und anbraten, Kefen beifügen. 5 Minuten zugedeckt garen. Nudeln inzwischen kochen und absieben. Gemüse zum Fleisch und den Kefen beigeben, 5 weitere Minuten garen. Heisse Nudeln daruntermischen. Viel dunkle Sojasauce, 6 EL Sesamöl und ca. 3 Teelöffel Sambal Oelek beigeben. Zum Schluss die Garnelen untermischen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit asiatischen Gewürzen und fein geriebenem Ingwer. Im Wok servieren. Geht aber auch in einer sehr grossen Bratpfanne.

[Zum Blogbeitrag](#)