

## Rezept

# Bami Goreng mit drei Fleischsorten

Ein Rezept von Bami Goreng mit drei Fleischsorten, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> chin. Eiernudeln	Salz
<b>1-2</b> Möhren (ca. 100 g)	<b>100 g</b> Weißkohl
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>100 g</b> Sojabohnensprossen
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 30 g)
je 100 g Hähnchenbrust-, Schweine- und Rinderfilet	<b>3 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>4 EL</b> süße Sojasauce	<b>2 TL</b> Sambal oelek
Salz	<b>2 EL</b> Zitronensaft
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung 4-5 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Möhren waschen, putzen, schälen und in Stifte schneiden. Den Weißkohl waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sojasprossen waschen, abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen, in Scheibchen schneiden.
2. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen und trockentupfen. Das Hähnchen-, Schweine- und Rinderfilet in dünne Streifen schneiden.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Möhren und den Kohl ca. 2 Min. pfannenrühren. An den Rand schieben. Frühlingszwiebeln, Sprossen, Knoblauch und Ingwer im Wok ca. 1 Min. pfannenrühren, ebenfalls an den Rand schieben.
4. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen, alle Fleischsorten darin ca. 3 Min. pfannenrühren und an den Rand schieben. Nudeln in dem restlichen Öl unter ständigem Rühren ca. 2 Min. im Wok braten. Alles zusammenrühren, mit Sambal oelek, Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.