

Rezept

Bami Goreng mit Garnelen

Ein Rezept von Bami Goreng mit Garnelen, am 24.09.2023

Zutaten

250 g Mie-Nudeln	Salz
100 g Lauch	1 rote Paprikaschote
2 Chilischoten	2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	2 EL Erdnüsse
200 g Hähnchenbrustfilet	200 g geschälte Garnelen (küchenfertig)
1 Ei	Salz
Pfeffer	3 EL Öl
2 EL Sojasauce	3-4 EL Limettensaft
brauner Zucker	Sambal Oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Lauch und Paprika putzen, waschen, den Lauch in Ringe, die Paprika in Streifen schneiden. Chilis entkernen, fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
2. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Garnelen waschen, abtropfen lassen. Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. In 1 EL heißem Öl stocken und bräunen lassen. In Streifen schneiden. Nudeln abtropfen lassen.
3. Im Wok 1 EL Öl erhitzen. Lauch und Paprika darin 2 Min. pfannenrühren. Chilis, Knoblauch und Ingwer dazugeben, noch 1 Min. pfannenrühren. An den Rand schieben. Erneut 1 EL Öl erhitzen. Hähnchenstreifen darin 3-5 Min. pfannenrühren, an den Rand schieben. Die Garnelen 2 Min. pfannenrühren, an den Rand schieben. Die Nudeln unter Rühren 2 Min. braten. Alles vom Wokrand untermischen.
4. Eistreifen und Sojasauce unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und eventuell Zucker abschmecken. Mit Erdnüssen bestreuen und mit Sambal Oelek servieren.