Rezept

Bami Goreng mit Garnelen

Ein Rezept von Bami Goreng mit Garnelen, am 12.10.2024

Zutaten

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