

Rezept

Bami Goreng mit Garnelen und Chinakohl

Ein Rezept von Bami Goreng mit Garnelen und Chinakohl, am 15.05.2025

Zutaten

zutaten:

200 g TK-Garnelen (küchenfertig)	100 g Reisnudeln
Salz	1 kleine Möhre (ca. 50 g)
½ Salatgurke (ca. 200 g)	¼ Chinakohl (ca. 250 g)
1 Frühlingszwiebeln (nur das Grün)	50 g Mungobohnensprossen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	1 TL Kokosöl
1 TL Sesamöl	1 TL Sambal Oelek
2 EL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
2 TL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 7 g F, 20 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. TK-Garnelen auftauen lassen. Reisnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Möhren und die Salatgurke putzen, schälen und in Stifte schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Die Sprossen in ein Sieb geben, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer waschen, mitsamt der Schale sehr fein reiben. Aufgetaute Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.
4. In einem Wok **½ TL** Kokosöl erhitzen. Chinakohl, Möhren- und Gurkenstücke sowie den Ingwer dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 2 Min. braten. An den Rand schieben.
5. Restliches Kokosöl im Wok erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden ca. 3 Min. anbraten, dann gleichfalls an den Rand schieben. Zuletzt die gut abgetropften Nudeln hinzugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. im Wok braten.
6. Dann alle Zutaten vermischen und mit Sesamöl, Sambal Oelek, Sojasauce, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

7. Bami Goreng auf 2 Tellern anrichten und mit Mungbohnen sprossen und Frühlingszwiebeln garniert servieren.