

Rezept

Bami Goreng mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Bami Goreng mit Hähnchenbrust, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Eier-Mie-Nudeln	1 Möhre (ca. 00 g)
1 Stück Chinakohl (100 g)	1 Frühlingszwiebel
50 g frische Mungobohnensprossen	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	250 g Hähnchenbrustfilet
3 EL neutrales Öl	2 TL Sambal Oelek
4 EL süße Sojasauce (Kecap manis; Asienladen, ersatzweise 3 EL helle Sojasauce + 1 TL Zucker)	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in kochendes Wasser geben, den Topf vom Herd ziehen und die Nudeln nach Packungsangabe ca. 4 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Möhre schälen und in streichholzgroße Stifte schneiden: Da-zu die Möhren längs in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, je zwei oder drei Scheiben aufeinanderlegen und schräg in Stifte schneiden. Den Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Von der Frühlingszwiebel die Wurzeln und einen Teil des Grüns abschneiden, den Rest waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mungobohnensprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und halbieren, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Filet längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
4. Einen Wok (oder eine Pfanne mit hohem Rand) erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Die Möhrenstifte und den Chinakohl hineingeben und ca. 2 Min. bei starker Hitze pfannenrühren, also unter ständigem Rühren mit einem Pfannenwender braten (siehe Info). An den Rand schieben (oder aus der Pfanne auf einen Teller geben). Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen in den Wok geben und ca. 1 Min. unter Rühren braten, ebenfalls an den Rand schieben (bzw. aus der Pfanne nehmen).
5. Wieder 1 EL Öl im Wok erhitzen, das Hähnchenfleisch darin ca. 3 Min. unter Rühren braten, bis er rundherum goldbraun ist, und an den Rand schieben (bzw. aus der Pfanne nehmen).
6. Übriges Öl (1 EL) in den Wok geben. Die Nudeln darin unter Rühren ca. 2 Min. braten. Das Gemüse und das Fleischiterrühren und alles mit Sambal oelek, Sojasauce und Zitronensaft würzen.