

Rezept

# Vegetarisches Bami Goreng

Ein Rezept von Vegetarisches Bami Goreng, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Tofu	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>50 g</b> Mie-Nudeln (chinesische Weizennudeln)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1/2</b> rote Paprikaschote	<b>1 TL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> grüne TK-Bohnen	<b>1/4 TL</b> Sambal oelek
<b>75 ml</b> Gemüsebrühe	<b>50 g</b> Ananasfruchtfleisch
<b>100 g</b> Mungbohnsensprossen	<b>1 TL</b> Tomatenketchup
<b>1/2 TL</b> Sesamsamen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu würfeln und in 1 EL Sojasauce marinieren. Die Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Tofu im heißen Öl rundherum anbraten, herausnehmen.
3. Knoblauch, Paprika und die gefrorenen Bohnen im Bratfett 1-2 Min. anbraten. 1 EL Sojasauce, Sambal oelek und Brühe angießen, zugedeckt 5-7 Min. garen.
4. Ananas in Stücke schneiden und mit Sprossen, Ketchup, Nudeln und Tofu zum Paprikagemüse geben. Offen noch 1-2 Min. garen. Mit Sesam bestreut servieren.