

Bami Goreng

für 4 Personen

Dieses appetitliche Nudelgericht aus Indonesien braucht - wie so viele asiatische Gerichte - einige Vorbereitung. Aber es schmeckt wunderbar, sieht hübsch aus und ist nicht so kalorienlastig. Wenn Sie es mit Reis vermischen möchten, heisst es "Nasi Goreng".

| | |
|-----------------|--|
| 3-4 | chinesische Nudelnester |
| 2 Tassen | Gemüse, in Streifen oder Scheibchen geschnitten (Spinat, Wirsing, Rüebli, Chinakohl, Lauch, Peperoni, Champignons, Kefen usw.) |
| 400 g | Poulet, geschnetzelt |
| Marinade | |
| 1 | Knobliche, gepresst |
| ... | Salz, Pfeffer, Zucker |
| ... | Parika, Currypulver |
| 1 EL | Maizena |
| 1 EL | Sherry |
| 3 EL | helle Sojasauce |
| 1 EL | Öl |
| 1 | Zwiebel |
| einige | Champignons |
| 3-4 EL | Öl (Sonnenblumen, Raps, Oliven, Erdnuss) |
| Sauce | |
| 1 TL | Maizena |
| etwas | Wasser |
| 3 EL | Sojasauce |
| 2 TL | Sesamöl |

Das Pouletfleisch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Parika und Curry würzen, dann das Maizena unterheben. Den Sherry, die Sojasauce das Öl begeben, ebensou den Konblauch. Mindestens eine halbe Stunde marinieren lassen.

Die Zwiebel fein hacken; die Champignons in Scheiben schneiden.

Die Nudelnester einige Minuten lang in kaltem Wasser einweichen. Dann in reichlich kochendem Wasser, dem etwas Salz und Öl beigefügt wurde, einige Minuten kochen lassen. Dabei mit einem Stäbchen die Nudeln auseinanderstochern. Abgiessen und kurz mit kaltem Wasser überbrausen. Von Hand etwas lockern und zur Seite stellen.

Das Gemüse 2-3 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren. Abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zur Seite stellen.

Etwas Öl in einer sehr grossen Bratpfanne erhitzen, das Öl herumschwenken und das Pouletfleisch einige Minuten unter stetem Rühren anbraten.

Die Zwiebel und die Champignons begeben und kurze Zeit weiterbraten. Dann zusätzliches Öl sowie das Gemüse und am Schluss die Nudeln begeben und fleissig rühren, vermischen und braten.

Am Schluss die Sauce begeben und noch einmal gut erhitzen.

Dazu passt:

Gekochte Äpfel oder Birnen

Früchte aus der Dose (Ananas, Pfirsiche)

Beliebige Chilisauce

Spiegelei