



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Bami Goreng

Bami Goreng

250 g Lien Ying Mie Nudeln

400 g Hähnchenbrustfilet

4 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Lien Ying Würzige Sojasauce glutenfrei

6 Esslöffel Lien Ying Süße Sojasauce

6 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Teelöffel Lien Ying Sambal Oelek Würzpaste

1 Schalotte

2 Karotten

150 g Zuckerschoten

200 g Lien Ying Mungbohnen Keimlinge

3 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

3 Frühlingszwiebeln

40 g Erdnüsse, ungesalzen

Bami Goreng

1. Schalotte und Karotten in Streifen und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke

schneiden.

Gepressten Knoblauch, beide Sojasaucen, Austernsauce und Sambal Oelek in einer Schüssel vermengen. Beiseite stellen.

Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Das Hähnchen in 2 EL Öl bei starker Hitze 6 min. anbraten.

Schalotten, Karotten, Zuckerschoten und Mungbohnenkeimlinge zum Hähnchen geben und weitere 5 min. unter Rühren anbraten. Mit der Sauce ablöschen und die Mischung unter Rühren noch 3 min. weiterbraten. Mie-Nudeln hinzufügen und vermengen.

Bami Goreng mit Sesamöl, Frühlingszwiebeln und gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.