



Bami Goreng II

ohne Personenangabe

Zutaten

Pfeffer
Salz
150 g Erbsen, gefroren
150 g Porree
2 Zwiebeln, weiss
2 Zehe/n Knoblauch
200 g Fadennudeln
300 g Chinakohl
400 g Haehnchenbrustfilet
5 El Oel, Pflanzen-
6 El Sojasauce
75 g Sojasprossen

Das Fleisch 1 cm gross wuerfeln, Nudeln in Salzwasser kochen, ins Sieb schuetten, Sojasprossen hinzufuegen und beides abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schaelen, fein wuerfeln und mit einem TL Salz mischen. Kohl und Lauch putzen, in duenne Streifen schneiden. Erbsen kalt abspuelen, 4 El Oel erhitzen, Fleisch darin ruehend anbraten. Gemuese (Reihenfolge beachten: Chinakohl, Lauch, Erbsen) hinzufuegen und jeweils 1 Minuten mit duersten. Sojasauce, Nudeln und Sojasprossen hinzufuegen; das Ganze erhitzen und abschmecken.