



Bami Goreng I

fuer 4 Personen

Zutaten

Kroepoek
Oel, Pflanzen-
Pfeffer
Salz
1 Paprika, rot
1 El Mangochutney
1 Stange/n Porree
1 TI Ingwer
1 TI Knoblauchpulver
150 g Erbsen, gefroren
150 g Sojasprossen
150 ml Bruehe, Huehner
2 Zwiebeln, weiss
2 El Ketjap Manis
2 TI Sambal
300 g Schweinehack
40 g Sellerie
400 g Bandnudeln
400 g Haehnchenbrustfilet

Das Scheinemetz mit einem TI Sambal Olek wÃfÃ¼rzen und kleine Fleischbaellchen formen; die Baellchen in einer Pfanne mit etwas Oel scharf anbraten. In einem groÃfÃ¼en Topf die Huehnerbruststreifen in 3 - 4 El. Oel scharf anbraten und heraus nehmen. Nun die Zwiebelringe, Sellerie, Lauchringe und Paprikastreifen in den Topf geben und ebenfalls anbraten. Zum Schluss die Erbsen und die Sojasprossen dazu geben und kurz mit braten, so dass das Gemuese knackig bleibt. Vorgekochte Nudeln hinzufuegen und mit dem Knoblauchpulver, dem Ingwer, dem Ketjap Manis und dem Mangochutney wuerzen und unter Ruehren garen. Bei Bedarf Huehnerbruehe angiessen. Zum Schluss die Huehnerbruststreifen und die gebratenen Fleischbaellchen zurueck in den Topf geben und nochmals mit Salz und Ketjap Manis abschmecken. Dazu passt Kroepoek!