

# BAMI GORENG MIT POULET

## Zutaten - Nudeln kochen

- 250 g Eiernudeln (z.B. Mei Yang)
- Salzwasser, siedend

## Zutaten - Marinieren

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- wenig [Pfeffer](#)
- 400 g geschnetztes Pouletfleisch

## Zutaten - Wok

- Öl zum Braten
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen
- 300 g Rüebl, in feinen Streifen
- 250 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut
- 100 g Mungbohnsprossen
- 1 dl [Gemüsebouillon](#)
- 3 EL Sojasauce
- 2 TL [Bami Goreng](#)

## Zutaten - Anrichten

- wenig [Fleur de Sel](#)
- 2 EL [Pfefferminze](#)

## Zubereitung

### Nudeln kochen

Nudeln ins siedende Salzwasser geben, auf der ausgeschalteten Platte ca. 4 Min. ziehen lassen, abtropfen, kalt abspülen, beiseite stellen.

### Marinieren

Zitronensaft, Sojasauce, Knoblauch und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Poulet begeben, gut mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

### Wok

Wenig Öl im Wok oder in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bundzwiebeln und Rüebl ca. 5 Min. rührbraten, Kefen und Sprossen begeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten.

Bouillon dazugiessen, aufkochen, würzen. Nudeln und Fleisch wieder begeben, gut mischen, heiss werden lassen.

*LaCucina*  
TEE & GEWÜRZE  
BERN UND ZÜRICH | [lacucina.ch](http://lacucina.ch)

