

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

