

Bami Goreng (indonesisches Nudelgericht)

- Glutenfrei: anstelle von Reismudeln eignen sich auch andere glutenfreien Bandnudeln
Sojasauce glutenfrei z.B. von AHA (Migros) oder Tamarisauce
Kroepoek Zusammensetzung beachten (Migros sind nicht mehr glutenfrei!)
- Laktosefrei: Kroepoek Zusammensetzung beachten
- Vegetarisch: Fleisch durch Cornaturprodukte, Tofu usw. ersetzen
- Chutneys: Migros, Coop, Asienläden

Nudeln

viel Wasser
1 Essl. Salz
200 g Bandnudeln

würzen, aufkochen
Teigwaren etwas zerbrechen,
gemäss Anleitung kochen,
ableeren und mit kaltem Wasser
abschrecken

Pouletfleisch

viel Wasser
400 g (geschnetztes)
Geflügel- oder
Kalbfleisch

in grosser Pfanne aufkochen

Pouletfleisch begeben,
im Wasser ziehen lassen, ableeren
abkühlen lassen

Gemüse

1-2 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Lauch
½ Peperoni
1 Karotte
1 Zucchini
½ Eisbergsalat

klein schneiden
klein schneiden
in feine Streifen schneiden
in feine Streifen schneiden
Julienne herstellen oder raffeln
Julienne herstellen oder raffeln
in feine Streifen schneiden,
alles dem Öl beifügen
Sofort auf kleine Stufe zurückschalten,
unter ständigem Rühren dünsten

½ KL Salz oder Streuwürze
1 - 2 KL Curry
½ - 1 KL Sambal Oelek
1 EL Sojasauce glutenfrei würzen

evtl. 1 - 2 Omeletten

Fleisch und Nudeln zugeben,
alles zusammen kurz braten, anrichten
zubereiten
Aufrollen, fein schneiden
auf seperater Platte anrichten

Kroepoek, Mango Chutney,
Ananasstücke etc. dazu servieren

Je nach Vorrat im Kühlschrank kann das Gemüse ausgewechselt werden: z.B. anstelle von Eisbergsalat Chinakohl verwenden oder 1 Gemüse weglassen, dafür von einem anderen Gemüse die doppelte Menge nehmen.

Es kann auch anstelle von Pouletfleisch anderes Fleisch verwendet werden oder auch Fisch ist sehr schmackhaft in diesem Gericht.

Je nach Schärfe benötigt es mehr Sambal Oelek, als im Gericht angegeben

En Guete