

Bami Goreng bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

400 gr Hähnchenbrustfilet, 300 gr Chinakohl, 250 gr asiatische Eiernudeln, 150 gr Lauch, 150 gr TK-Erbesen, 75 gr Sojasprossen, 2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 6 Esslöffel Sojasauce, 5 Esslöffel Öl.

Die Vorbereitungen:

Hähnchenbrustfilet abspülen und in schmale Streifen schneiden. Den Chinakohl ebenfalls waschen und in Streifen schneiden. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. TK-Erbesen auftauen. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Knoblauch pressen.

Die Zubereitung:

Öl in einem Wok erhitzen und das Hähnchenfilet darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten braten. Chinakohl und Lauch hinzugeben und nochmal 1 Minute braten. Jetzt die Erbsen hineingeben und 1 Minute braten. Zum Schluss Sojasprossen und Nudeln hinein und noch 1 Minute braten. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.