

Bami Goreng

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schweinerücken
- 120 g Bandnudeln
- 200 g Möhren
- 200 g Chinakohl
- 100 g Zwiebel
- 100 g Porree od. Lauchzwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 3 EL salzige Sojasauce
- 2 EL Rapsöl



Das Schweinefleisch in Streifen schnetzeln und die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel mit den ausgepressten Knoblauchzehen und etwas Öl glasig dünsten. Anschließend das Fleisch hinzu und rundum anbraten.

Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln darin fertig garen. Das Gemüse schräg in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und mit zum Fleisch geben und mit braten.

Die Nudeln abgießen und unter das Fleisch und das Gemüse heben und alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Pro Portion:

Energie	346 kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	27 g