

DINNERLY



Bami Goreng mit Spiegelei

dazu eingelegte Zwiebeln



ca. 35min



2 Portionen

Spiegeleier sind schon was Feines: Wenn das Eigelb angepiekelt wird und sich dann sanft und cremig um die Nudeln und das Gemüse auf dem Teller legt – hmmm! Die Nudelpfanne ist indonesisch inspiriert: Karotten und Chinakohl verbinden sich mit Ketjap Manis, einer süßlichen Sojasauce, und kreieren ein schön sanftes Aroma, zu dem die zarten Nudeln hervorragend passen. Eingelegte Zwiebeln sorgen für den knackig-sauren Pfiff dazu.

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Chinakohl
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer
- 2 Bio-Eier ³
- 50ml Ketjap Manis ⁶

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

KOCHTIPP

Ingwer lässt sich ganz einfach mit einem Teelöffel schälen: Dazu die Schale mit der Kante des Löffels abkratzen.

ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 843kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 125.1g, Eiweiß 26.4g



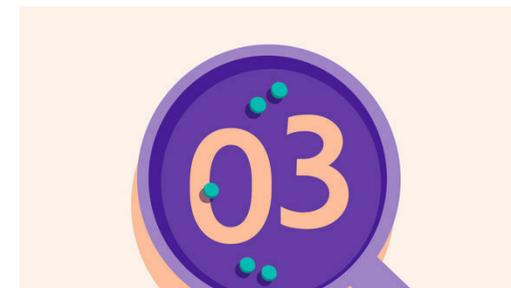
1. Zwiebeln einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 3EL (hellen) Essig mit 1EL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Zwiebelscheiben** mit der Essigmischung vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **1/2 des Kohls** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Der **restliche Kohl** wird für dieses Rezept nicht verwendet. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne (oder einem Wok) mit 3EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei starker Hitze 5–6Min. braten. 2 Knoblauchzehen und den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den Knoblauch, den **Ingwer** und den **Kohl** in die Pfanne geben und weitere ca. 4Min. braten, bis der Kohl weich und gebräunt ist.



4. Eier braten

Die **Eier** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, bis das Eiweiß stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln**, das **Ketjap Manis**, 1/2TL Salz und 50ml Wasser zum **Gemüse** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unterrühren, bis die **Nudeln** mit der **Sauce** überzogen sind. Weitere 2–3Min. braten, bis die Nudeln heiß sind. Die **Eier** auf dem **Bami Goreng** anrichten und mit den **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



6. Knusper-Plus

Gesalzene Erdnüsse sind ein toller Snack, machen sich aber auch prima als Topping auf indonesisch inspirierten Gerichten wie diesem hier. Was, die Nussvorräte sind gerade aufgebraucht? Na, in dem Fall kann man sich auch mit Lauchzwiebeln behelfen: Knusprig als Röstzwiebeln, oder (wenn Crunch gerade nicht gewünscht ist) schön grün und zwiebelscharf in der frischen Variante.