

INDONESIEN:

Zeitbedarf:
90 Min.

Bami Goreng / Nasi Goreng
 (4 – 5 Personen)

Bami Goreng heißt eigentlich „gebratene Nudeln“. Dieses Gericht aus Indonesien ist ein typischer Resteverwerter, d.h. es gibt keine festliegende Zusammensetzung, sondern was immer sich gerade bei Fleisch und Gemüse findet (und einigermaßen passt!!), findet seinen Weg in den Wok.

400 - 500 g Schweinefleisch (alternativ: Huhn, Pute, Rind)	in dünne Streifen schneiden.
100 g Zwiebeln	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
200 - 250 g Möhren 200 - 250 g Chinakohl 100 g Porree	Gemüse putzen und in dünne Streifen schneiden.
200 - 250 g chinesische Nudeln	in kochendes Wasser geben und kurz aufkochen. Mit zwei Gabeln auseinanderziehen und abgießen. Warm stellen.
2 EL Öl	in einen Wok oder eine Pfanne geben. Das Fleisch in dem heißen Fett anbraten. Dann zunächst die Zwiebeln zugeben und dünsten. Nacheinander Möhren, Porree und Chinakohl zugeben.
Salz, Pfeffer Curcuma, Ingwerpulver Sojasoße	zugeben und damit das Gericht kräftig abschmecken.
	Die Nudeln zugeben und kurz mit anbraten. Heiß servieren.
	<u>Alternative:</u> Wenn man die Nudeln durch ca. 150 g Reis (roh gewogen) ersetzt (ebenfalls vorgekocht), heißt das Gericht „Nasi Goreng“, also „gebratener Reis“.

Kalkulation:

500 g Schweinefleisch / Putenfleisch	2,60
100 Zwiebeln	0,20
250 g Möhren	0,20
250 g Chinakohl	1,00
100 g Porree	0,60
250 g chin. Nudeln	1,40
Umlage für sonst. Zutaten	1,00
Summe:	7,00
pro Person (5):	1,40