

Bami Goreng



400 g Hähnchenbrustfilets
4 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel süße Sojasauce (Kecap manis)
4 Esslöffel Sesamöl (oder anderes neutrales Öl)
1 Teelöffel Sambal Ulek
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln
250 g Champignons
6 Blätter Chinakohl
200 g Krabben
2 Zehen Knoblauch
3 Schalotten
250 g Mie-Nudeln
2 Eier

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Sojasoße, Sesamöl, Sambal Ulek und die süße Sojasoße mischen und das Hühnerfleisch darin ungefähr 2 Stunden marinieren. (kann auch über Nacht mariniert werden, ja länger desto besser)

Die Karotten in sehr feine Stifte und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Chinakohl in grobe Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder Vierteln. Die Schalotten in feine Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben.

Knoblauch fein hacken und die Eier verquirlen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Nudelnester im Wasser mit einer Gabel auseinander ziehen, damit sie nicht verkleben. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen, und bereit halten.

In einem Wok (oder Pfanne) neutrales Öl erhitzen, die bemehlten Schalotten knusprig braten und dann warm stellen.

Frisches Öl erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und scharf anbraten. Das Fleisch pfannenrühren, bis es gar ist, aus dem Wok nehmen und warm stellen.

Nochmals frisches Öl erhitzen und die Champignons unter häufigem Wenden braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben und Wasser abgeben. Beiseite Stellen.

Den Wok erneut mit ein wenig Öl erhitzen, Karotten, Knoblauch Paprika und Frühlingszwiebeln scharf anbraten, die übrige Marinade zugeben und leicht einkochen lassen. Den Chinakohl zugeben und kurz durchziehen lassen. Das ganze kräftig mit Pfeffer, Chili, Paprika und Salz abschmecken, (Seit hier vorsichtig mit dem Salz da die Sojasoße salzig genug ist).

Das Fleisch, die Champignons und das Gemüse mischen und zur Seite Stellen.

Die Nudeln in den Wok geben, und leicht anbraten lassen, Krabben hinzugeben und kurz mit erhitzen. Den Rest dazugeben und unter pfannenrühren scharf 30 Sekunden anbraten. Mit Sojasauce abschmecken.

Das verquirlte Ei im Wok zu Rührei stocken lassen und mit den gebratenen Schalotten über die Nudeln streuen und anrichten.