

Bami Goreng mit Putenbrust

400 g Putenbrustfilet
4 El. pikante Sojasoße
1 Tl. Maisstärke
2 Tl. Zucker
25 g schwarze Pilze (Suzi-Wan)
3 Frühlingszwiebeln
1 kleine Paprikaschote rot
1 kleine Paprikaschote grün
350 g Bohnenkeime
250 g Eiernudeln
3 El. Sonnenblumenöl
1 Spur Sambal Oelek
1 Tl. 5-Gewürz-Mischung

Putenbrustfilet quer zur Faser in Streifen schneiden. 1 tb Sojasoße mit Maisstärke und Zucker verrühren. Fleisch ca. 20 Min. darin marinieren. Schwarze Pilze nach Packungsanweisung ca. 15 Min. in warmem Wasser quellen lassen, in kleine Stücke schneiden.

Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln in Ringe, entkernte Paprika in Streifen schneiden. Bohnenkeime und die nach Packungsanweisung zubereiteten Eiernudeln abtropfen lassen.

Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Rühren anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Vorbereitetes Gemüse andünsten, mit der restlichen Sojasoße, 1/8l Wasser, Sambal Oelek, 5-Gewürz-Mischung, Ketchup und Pfeffer würzen.

Zum Schluss Eiernudeln mit dem Fleisch zugeben, nochmals 5 Min. erhitzen.