

## Bami Goreng mit Hähnchen-Brust

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	80 g Riesen-Garnelen	200 g Mie-Nudeln
1 Weißkohl	70 g Zuckerschoten	100 g Mungobohnensprossen
1 Karotte	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Ingwer, klein	20 ml Sojasauce	20 ml süße Sojasauce
2 EL Sambal Oelek	1 Chilischote, rot	1 EL Knoblauchpfeffer
Nussöl, Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Karotte sowie den Weißkohl waschen und trocken tupfen. Die Karotte in Stifte schneiden. Drei Weißkohlblätter abzupfen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehen abziehen. Beides durch die Knoblauchpresse pressen. Die Chilischote in kleine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Nussöl im Wok erhitzen und das Hähnchen darin scharf anbraten. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm entfernen und ebenfalls in den Wok geben. Mit etwas Knoblauchpfeffer würzen. Die Zuckerschoten zugeben und einen Deckel auf den Wok geben. Alles bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten garen lassen und gelegentlich umrühren. Die Nudeln abgießen. Die Zucchiniwürfel, die Karottenstifte, den Weißkohl, den Knoblauch, den Ingwer, die Mungobohnensprossen, die Chiliringe sowie die Nudeln mit in den Wok geben. Alles gut miteinander vermischen und weitere fünf Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen. Das Bami Goreng abschließend mit den Sojasaucen, dem Sambal Oelek und dem restlichen Knoblauchpfeffer abschmecken. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Mark Wamala am 28. Januar 2013