



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Bambi Goreng

Rezept und Foto: Miriam

Zutaten: 4 Personen

250 gr. feine Nudeln

2 Eier

Marinade:

1 EL. Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL Sojasauce

400 g Pouletfilet in Stücke geschnitten

Pfeffer

Öl zum Braten

2 Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen

200 g Rüebli, in sehr feinen Streifen

150 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut

100 g Mungbohnsprossen

2 dl Gemüsebouillon

Sojasauce

1 TL Tabasco



Zubereiten

Zitronensaft, Sojasauce, Knoblauch und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Poulet begeben, gut mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

Nudeln ins siedende Salzwasser geben und al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen, beiseitestellen.

Wenig Öl in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, zugedeckt beiseitestellen.

Bundzwiebeln und Rüebli ca. 5 Min. braten, Erbsen begeben, noch einmal ca. 2 Min. braten.

Bouillon da zugiessen, Gemüse köcheln lassen (bissfest) dann würzen. Nudeln, Fleisch und Sprossen hinzugeben nach Belieben mit Sojasauce würzen, gut mischen, heiss werden lassen.

In der Zwischenzeit Ein Omelett aus 2 Eier etwas Salz und Pfeffer herstellen und in feine Streifen schneiden und unter die Nudeln mischen.