

Bami Goreng: gebratene Nudeln mit Gemüse (indon.), dazu Feldsalat

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

300 g Bandnudeln, 3 Paprika (bunt), 2 Möhren, ca. 300 g TK-Erbsen, 100 g Erdnüsse, 3 Tomaten (od. 12 Kirschtomaten), 2 Zwiebeln, 1 St. Lauch, 200-300 g Seitan* (in sehr feine Streifen geschnitten), Öl z. Braten, 3-5 EL helle Sojasoße, Salz, Curry, Kurkuma, 2 EL Hot-Curry- od. Green-Thai-Paste, ca. 2 EL Erdnussbutter (mögl. 'crunchy'). Frischer Salat (z.B. Feld- od. Eisbergsalat).

Zubereitung:

Nudeln (zerkleinert) kochen, anschl. leicht knusprig anbraten & reichlich Kurkuma dazu; kleingeschn. Seitan anbraten & dazu (teilweise zerkleinerte) Erdnüsse anrösten; Möhren & Lauch (fein geschnitten) & Zwiebeln & Paprika (grob geschnitten) mit Curry anbraten; TK-Erbsen & zuletzt (!) die kleingeschn. Tomaten (Kirschtomaten halbiert) hinzu; Gemüse würzen (Sojasoße, Curry-/Thai-Paste, Erdnussbutter); alles untereinermischen (größere Pfanne, Backpfanne, Topf); gfs. etwas Wasser dazu, nochmals erwärmen. Zwischenzeitlich den Salat erstellen.

Variationen:

*): statt Seitan: "Soja-Schnetzel" (Fa. Berief, 'Soja-Fit') verwenden oder "Schinken-Würfel" (Like Meat /ProViand, 'Gemüse-Filet'); evtl.: Chiliflakes, feingeschn. fr. Ingwer; evtl. zusätzl.: kleingeschn. Frühlingszwiebeln, Ketchup Manis (=süße Sojasoße).

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

Links:

siehe z.B. www.chefkoch.de (Variationen)

Bilder:

