

DINNERLY



Bami Goreng mit Spiegelei

dazu eingelegte Zwiebeln



ca. 30min



2 personen

Spiegeleier sind schon was Feines: Wenn das Eigelb angepiekst wird und sich dann sanft und cremig um die Nudeln und das Gemüse auf dem Teller legt – hmmm! Die Nudelpfanne ist indonesisch inspiriert: Karotten verbinden sich mit Ketjap Manis, einer süßlichen Sojasauce, und kreieren ein schön sanftes Aroma, zu dem die zarten Nudeln hervorragend passen. Eingelegte Zwiebeln sorgen für den knackig-sauren Pfiff dazu.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 rode ui
- 2 wortels
- 1 stukje verse gember
- 2 eieren³
- 50ml ketjap manis⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- ½tl peper en zout
- 1el suiker
- 45ml plantaardige olie
- 45ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

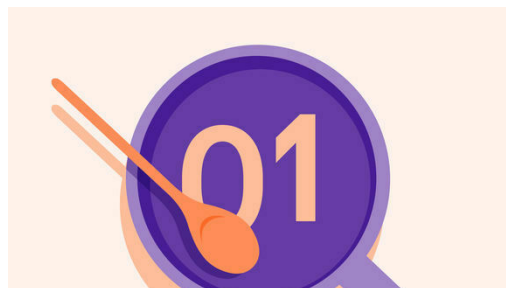
Ingwer lässt sich ganz einfach mit einem Teelöffel schälen: Dazu die Schale mit der Kante des Löffels abkratzen.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

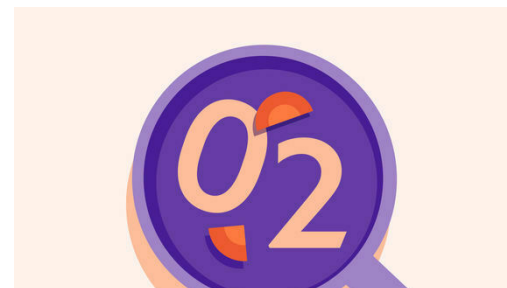
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 868kcal, vet 29.9g, koolhydraten 125.2g, eiwit 23.4g



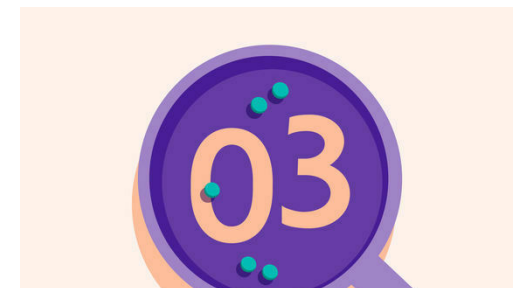
1. Zwiebel einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1EL Zucker und ½TL Salz in 3EL hellem Essig auflösen, die **Zwiebelstreifen** mit der Essigmischung vermengen und beiseitestellen.



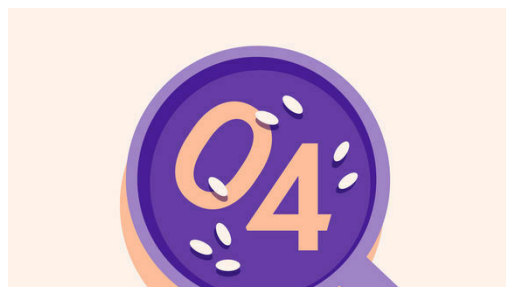
2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



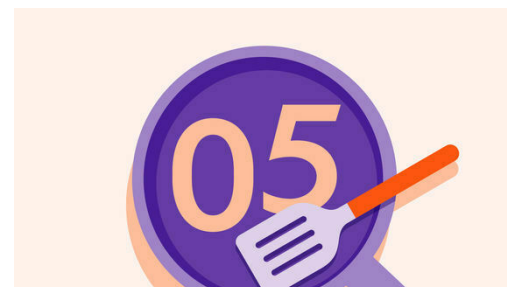
3. Gemüse braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 5–6Min. braten. 2 Knoblauchzehen und den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben, in die Pfanne geben und weitere 1–2Min. braten, bis die **Karotten** gar sind und der **Ingwer** duftet.



4. Eier braten

Die **Eier** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, bis das Eiweiß stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln**, das **Ketjap Manis**, 1 kräftige Prise Salz und 50ml Wasser zu den **Karotten** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unterrühren, bis die **Nudeln** mit der **Sauce** überzogen sind. Weitere 2–3Min. braten, bis die Nudeln heiß sind. Die **Eier** auf dem **Bami Goreng** anrichten und mit den **eingelekten Zwiebeln** garniert servieren.



6. Knusper-Plus

Gesalzene Erdnüsse sind ein toller Snack, machen sich aber auch prima als Topping auf indonesisch inspirierten Gerichten wie diesem hier. Was, die Nussvorräte sind gerade aufgebraucht? Na, in dem Fall kann man sich auch mit Lauchzwiebeln behelfen: Knusprig als Röstzwiebeln, oder (wenn Crunch gerade nicht gewünscht ist) schön grün und zwiebelscharf in der frischen Variante.