

# Bami Goreng mit Chinakohl

Zutaten für: 4 Personen

## WOK REZEPT

---

400	Gramm	Bami Nudeln (chinesische Eiernudeln)
2		Zwiebeln
1		Möhre
1		Ei
1	Handvoll	Sojasprossen
3	groß.	Stengel Thai Brokkoli oder ersatzweise
4	Blätter	Chinakohl
4	Essl.	Sojasauce
1	Teel.	Zucker
		Pfeffer
		Zitronensaft
1	Prise	Salz = erhältlich im Asia Shop oder Asiafoodland

### Anleitung:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln etwa zehn Minuten garen (schnellkochende Nudeln kürzer garen). Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Sojabohnensprossen waschen, Zwiebeln würfeln, Möhren raspeln, Thai Brokkoli in 3 cm große Stücke schneiden.
3. Öl in Wok oder Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebeln und die Möhren dazugeben und unter starkem Rühren anbraten (schnelles Rühren ist wichtig, so wird alles schnell und gesund gegart). Das Gemüse zur Seite schieben und ein Ei in den Wok schlagen und verrühren. Wenn es wie Rührei aussieht wieder alles vermischen. Danach den Brokkoli und die Sojasprossen dazugeben und rühren.
4. Die Nudeln ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
5. Mit Sojasauce, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, alles vermischen und nochmal alles braten bis alles heiß ist.

Zubereitung ca. 30-35 Minuten