WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Bami Goreng mit Putenfiletwürfeln

### *Zutaten (für 4 Personen):*

600 g Putenfilet
2 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 g Ingwer
2 Möhren
150 g Weißkohl
1 Paprika
300 g Mie-Nudeln
2 Lauchzwiebeln
150 g Mungobohnen
1 EL Sambal Oelek
6 EL Sojasauce
3 EL Hoisin-Sauce
Koriander



### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 649 kcal, 18 g Fett, 86 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

### *Zubereitungszeit:*

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Bami Goreng mit Putenfiletwürfeln

## *Zubereitung:*

1. Zunächst das Putenfilet würfeln und in dem Öl…



2. …circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Dann kurz zur Seite stellen.



3. Jetzt Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Ingwer reiben und alles in dem Bratfett anschwitzen.

# Bami Goreng mit Putenfiletwürfeln



4. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Weißkohl und Paprika putzen und in Streifen schneiden. Alles in die Pfanne geben und 5 bis 7 Minuten garen. Die Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.



5. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit den Putenfiletwürfeln und den Mungobohnen unter das Gemüse heben.



# Bami Goreng mit Putenfiletwürfeln

6. Alles zusammen mit Sambal Oelek, Soja- und Hoisin-Sauce mischen. Ganz zum Schluss die Mie-Nudeln unterheben.



7. Bami Goreng mit Putenfiletwürfeln mit Koriander toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Bami Goreng mit Putenfiletwürfeln




## Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**