

Dodo's - Bami Goreng

Zutaten für: 4 Portionen

100	Gramm	Fruehlingszwiebeln So sah das Gewaechs Zumindest aus
100	Gramm	Blattspinat
100	Gramm	Paprika
50	Gramm	Moehren
2		Knoblauchzehen
200	Gramm	Gekochtes Fleisch
500	Gramm	Gekochte Nudeln

Anleitung:

Also, Bami (auch Bahmi oder Bakmi) GORENG - und dieses heisst wohl nichts anderes als gebratene Nudeln!

Jede Hausfrau in Indonesien hat da ihr eigenes Rezept, eigentlich ist es ein Gericht zur Resteverwertung bzw. man kocht am Vortag etwas mehr Fleisch, Fisch, Huhn usw, wirft das Ganze mit frischgekochten Nudeln und frischen Gemuesen und Gewuerzen in den Wok, braet das Ganze, wie im Wok ueblich, kurz, aber heftig an und .. . fertig ist das BAMI.

Genauso macht man auch NASI GORENG, nur wird hier anstelle von Nudeln Reis (= Nasi) verwendet.

Es gibt hier in D sogar spezielle Nudeln fuer Bami (Mie), in Indonesien werden aber ganz normale, den Spaghettis sehr aehnliche Nudeln verwendet.

Hier nun ein "Gedaechtnisrezept" des letzten Bami, welches ein balinesischer Koch - Dodo zubereitet hat.

Alle Zutaten bis auf die Nudeln klein schneiden; zuerst Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Moehren mit wenig Oel im Wok anbraten, danach den Blattspinat zugeben, kurz anbraten und dann das Fleisch zugeben und wieder kurz anbraten.

Das Ganze mit Sojasosse und Wasser abloeschen, die gekochten Nudeln zugeben, und Alles unter Ruehren noch einmal kraeftig auf dem Wok durchheizen.

Selbstverstaendlich kann man auch andere Gemuese einsetzen, sie sollten sich nur zum Kurzbraten im Wok eignen.

Ab und zu gibt Dodo zuerst noch Erdnuesse in den Wok und fuegt danach erst das Gemuese usw. hinzu.

Das i-Tuepfelchen zu jedem Bami oder Nasi sind allerdings die frisch im Moerser zubereiteten Sambals, diese werden aus Chilies, Zwiebeln, Curry, Tomate usw. hergestellt, allerdings werden auch hier fast jeden Tag andere Zusammenstellungen kreierte.

Ich hoffe, dass ich Dir ein wenig helfen konnte, obwohl ich kein Original- Rezept zur Hand hatte; es gibt einfach keins ;-)

" Ich wuensche Ihnen stets gutes gelingen "
Freundlichst Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de