

Kikkoman Bami Goreng mit Garnelen



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **415**

Zutaten für 4 Personen

112 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

16 ml Sesamöl

4 g Knoblauch

0,4 TL Zitronenabrieb

0,4 TL Zitronensaft

frisch gemahlener Pfeffer

21 Stück Riesengarnelen

16 ml Pflanzenöl

48 g Zwiebeln, in Würfeln

280 g Möhren, in dünnen Stiften

200 g Weißkohl in Streifen

280 g Brokkoli in kleinen Röschen

Koriander, gemahlen

44 ml Vollei, flüssig

20 g Mehl

50 ml Milch

frisch gemahlener Pfeffer

0,4 kg Nudeln gegart

Zubereitung:

1. 50 ml Sojasauce mit 2 EL Sesamöl, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft sowie Pfeffer verrühren und die Garnelen darin einlegen. Garnelen in einer (Kippbrat-) Pfanne anbraten und herausnehmen.
2. Gemüse mit übrigem Sesam- und 2 EL Pflanzenöl in das verbliebene Bratfett geben und ebenfalls anbraten.
3. 100 ml Sojasauce zufügen und ca. 10 Minuten garen.

4. Für die Pfannkuchen Vollei, Mehl, Milch und 40 ml Sojasauce verrühren, mit Pfeffer würzen, im restlichen erhitzten Öl zu 2 goldbraunen Pfannkuchen ausbacken und in Stücke oder Streifen schneiden.
5. Garnelen und Nudeln zu dem Gemüse geben und kurz mit erhitzen.
6. Bami Goreng mit restlicher Sojasauce, Pfeffer und Koriander abschmecken, portionieren, mit Pfannkuchenstücken garnieren und servieren.

Guten Appetit!