

Bami Goreng mit Chicken-Teriyaki-Spieß

happy-mahlzeit.com/2022/01/28/bami-goreng-mit-chicken-teriyaki-spieß

Zutaten für 2 Personen

Für die Teriyaki-Marinade:

- 1 Ingwerknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Sesamöl
- 50 g brauner Zucker
- 150 ml Sojasauce
- 150 ml Mirin
- 50 ml Sake (Reiswein)
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 200 ml Hühnerfond
- 2 TL dunkle Sojasauce
- 2 TL indonesische süße Sojasauce
- 2 TL Sambal Oelek
- 2 TL Sesamöl

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Sesam
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Bami Goreng:

- 200 g Eiernudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 Karotten
- 1 Bund Yu Choi
- 1 Bund Pak Choi
- 100 g Sojasprossen
- 3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Für die Marinade Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Beides mit Sesamöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zucker zugeben und bei niedriger Temperatur karamellisieren lassen. Sojasauce, Mirin und Sake in einer Schüssel vermischen und ebenfalls in den Topf geben, sobald der Zucker geschmolzen ist. Das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce dick genug ist, um das Hähnchen später damit einzustreichen. Den Topf von der Platte nehmen und die Marinade abkühlen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce den Hühnerfond mit beiden Sojasaucen, dem Sambal Oelek und Sesamöl in einer Schüssel zu einer homogenen Masse vermischen.

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, auf Spieße stecken, salzen, pfeffern und mit der Teriyaki-Marinade bestreichen. Etwas Sauce für später beiseite stellen. Die Hähnchen-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen in einer Grillpfanne mit Rapsöl für circa 8 - 10 Minuten unter minütlichem Wenden anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Teriyaki-Sauce bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Für das Bami Goreng in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Karotten schälen und in circa 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Pak Choi und Yu Choi waschen und grob zerkleinern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Sojasprossen gründlich abwaschen und auf einem Küchenpapier trocknen lassen.

Die Mie-Nudeln für circa 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und nicht ganz weich kochen. Stattdessen früher herausnehmen, in ein Küchensieb geben, in kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

In einem Wok Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotten zugeben und für 1 – 2 Minuten anbraten. Anschließend Karotten und das grüne Gemüse (Yu Choi & Pak Choi) hinzugeben und für circa 2 – 4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse glasig und leicht angeröstet ist. Nun die vorgekochten Nudeln hinzugeben und das Ganze mit der Sauce ablöschen. Gut verrühren, bis die Nudeln nach circa 2 – 3 Minuten die Sauce aufgesaugt haben. Sojasprossen hinzugeben und noch einmal gut durchmischen.

Das Bami Goreng mit den Teriyaki-Hähnchen-Spießen auf einem Teller anrichten und servieren.

Rezept: Christian Diepold

Quelle: Die Küchenschlacht vom 30. Januar 2017

Episode: Leibgerichte