

## Rezept Nummer 12:

Kein Weizen, keine Kuhmilch

### Rezept Bami Goreng

(4 Personen)

600 gr.	Pouletbrustfilet als Geschnetzeltes geschnitten
250 gr.	Bambussprossen
250 gr.	Glasnudeln (Reis oder Soja oder Mungo-Bohnen)
1.5 dl.	Gemüse Bouillon Morga fettfrei
4	Kleine Zwiebeln, gehackt
3	Rüebli, in Streifen geschnitten
1	Stück Lauch in Scheiben geschnitten
100 gr.	frische oder getrocknete Pilze
4 EL	Olivenöl (wenn vorhanden: zusätzlich 1 EL Sesamöl geröstet)
Gewürze	Pfeffer, Sambal Olek.

Glasnudeln in kaltes Wasser einlegen.

Fleisch in Bratpfanne oder Wok im Oel scharf anbraten,

Gemüse dazugeben, Bouillon beifügen, 10 Min kochen lassen.

Glasnudeln abtropfen und daruntermischen, nochmals 5 Min. kochen.

Würzen, servieren!

Mit Stäbli essen!!

