

Bami mit Thunfisch

WOK Gericht

Zutaten für 4 Portionen :

150g Eierfadennudeln,
250 g Thunfisch im eigenen Saft,
300 g Kirschtomaten,
4 Schalotten,
2 Knoblauchzehen,
200 g Staudensellerie,
200 g Möhren (Karotten) ,
4 EL Sonnenblumenöl,
Salz, Pfeffer,
1 EL Ingwerpulver,
300 ml Gemüsefond,
3 EL Sojasoße,
3 EL geröstete Zwiebeln,
Sambal Olek.



Zubereitung :

Zubereitung im Wok – Hinweis:

Da es bei der Zubereitung im Wok schnell geht (keine langen Garzeiten) ist es erforderlich alle Zutaten in Schälchen zubereitet parat zu haben. (Wie bei den Fernsehköchen).

Vorbereitung der Gemüse für Bami mit Thunfisch

Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. (Geht super mit einem entsprechenden Gemüsehobel). Den Staudensellerie waschen, schadhafte Stellen ausschneiden und quer in feine Scheiben schneiden. Auf unserer CD sehen Sie das im Bild ganz gut. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und den Stielansatz ausschneiden. Den Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen und zerpfücken.

Vorbereitung der Nudeln für Bami mit Thunfisch

In 300 ml Wasser einen Gemüsebrühwürfel aufkochen und zur Seite stellen. Nudelwasser aufstellen, wenn das Wasser kocht 2 EL Salz hineingeben und die Nudeln 4 Min. kochen. Die Nudeln in ein Sieb abschütten, gut ausschütteln und sofort auf kalte flache Teller verteilen. Mit einem Esslöffel Gemüsebrühe darüber träufeln und mit den Händen etwas mischen damit die Nudeln nicht verkleben.

Bami mit Thunfisch im Wok

Die Wok Pfanne auf eine passende oder etwas größere Herdplatte stellen und auf höchste Stufe schalten (9/9). Das Öl hineingeben und wenn es heiß ist, zuerst Zwiebeln und Knoblauch hineingeben. Kurz durchrühren und Möhren und Staudensellerie zugeben. Unter ständigen Rühren 5 Min. garen. Die Hitze auf 5/9 reduzieren, die Tomaten zugeben und kurz durchrühren. Dann kräftig mit Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Sojasoße zugeben, aufkochen lassen. Die Nudeln und den Thunfisch unterheben und das Bami mit Thunfisch erwärmen.

Das Nudelgericht mit den Zwiebeln bestreuen und das Sambal Olek dazu stellen.

Geröstete Zwiebeln zum Bami mit Thunfisch

Geröstete Zwiebeln gibt es als Fertigprodukt. Sie können die gerösteten Zwiebeln aber leicht selbst herstellen :

Eine Zwiebel wird abgezogen und mit dem Gemüsehobel in feine Ringe gehobelt. Die Zwiebelringe kräftig salzen, und 10 Min. stehen lassen. Die Zwiebeln lassen Wasser und werden weich. Jetzt spülen Sie die Zwiebeln unter fließendem Wasser ab und trocken sie mit dem Haushaltstuch ab. Dann – und das muss schnell gehen – bestäuben Sie die Zwiebeln mit Mehl und rösten sie im Wok goldgelb. Auf Haushaltspapier zum entfetten ausbreiten. Die Zwiebeln werden lecker knusprig!