

Rezept · Was haben wir es geliebt: Nasi Goreng aus der Dose! Man klopfte den gepressten Inhalt in eine Pfanne, machte es heiß und verspeiste es mit dem Löffel – in den 70ern und 80ern unter Studenten eine beliebte Billigmahlzeit. Dann aß man es zum ersten Mal in Holland in einem Asia-Restaurant... und war überrascht: Das schmeckte ganz anders, aber schon lecker. Und in der holländischen Frittenbude probierte man dann auch mal ne Bami-Scheibe. Nun habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, solche Erinnerungen in ernsthafte Mahlzeiten umzusetzen. Voilà, hier kommt ein richtig gutes Bami Goreng. *[Lesezeit ca. 4 min]*

Und das lebt von zwei Geheimzutaten. Na ja, soo geheim nun auch wieder nicht. Tatsächlich besteht die eine aus Röstzwiebeln. Ich dachte, das sei meine Erfindung, erfuhr dann aber von einem mir bekannten Indonesier, dass man in seiner Heimat sehr gern geröstete Gelbzwiebel verwendet, die dann aber wirklich sehr geröstet sein sollen! Ich kam darauf, weil ich immer meinte, sie im Bami und Nasi in NL-Restaurants herausgeschmeckt zu haben. Das zweite Geheimnis besteht darin den/das unverzichtbare Kejap Manis selbst anzurühren. Das hat damit zu tun, dass ich noch nie eine wirklich gute Sorte Fertigsoße dieses Typs gefunden habe. Ins Original gehören neben Hühnchenfleisch noch Garnelen, die ich aber weglasse, weil ich sie nicht mag.

Bei den anderen Zutaten kannst du deine asiatische Fantasie spielen lassen, also, was die Gemüsesorten angeht. Eigentlich geht alles, was du auch in eine Asia-Pfanne werfen würdest. Nur keine Pilze, denn so mein indonesischer Freund, die würde man in seiner Heimat nicht mögen. Die Liste ist also als reiner Vorschlag zu verstehen.

Die Zutaten (für 4 normale Portionen:

Für das Bami Goreng

ca. 300 g Hähnchenbrust von tiergerecht gehaltenen Vögeln

optional: 12 Garnelen (geschält und entdarnt, gern auch TK)

1 mittelgroßer Pakchoi

150 g Kaiserschoten

1 gelbe Paprika

1 dicke Möhre

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

300~400 g Instant-Mie-Nudeln

neutrales Öl (z.B. Erdnussöl)

für die Röstzwiebeln

1 Gemüsezwiebel

Salz, Mehl, neutrales Öl

für den/das Ketjap Manis

60 ml dunkle Sojasauce (keine japanische Sorte!)

30 g brauner Zucker

1 EL Tomatenketchup

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 TL Koriandersaat

1 Sternanis

2 Nelken

1 kleine Prise Zimtpulver

optional: 2 TL Sambal Olek

Die Zubereitung:

Zuerst rührst du den/das Ketjap Manis an. Schneide das ungeschälte Stück Ingwer in dünne Scheiben. Dann haust du die Zutaten in eine Kasserolle und kochst die Sache kurz auf. Rühr 2 ~ 4 EL Wasser hinein und lass die Sauce sirupartig einkochen. Gib Sambal Olek nur hinein, wenn alle Mitesser schärferesistent sind; man kann ja auch nachwürzen. Schmeck den/das Ketjap Manis bei Bedarf mit mehr Zucker und/oder mehr Tomatenketchup ab. Gieß es durch ein Sieb, damit die festen Bestandteile draußen bleiben.

Nun zu den Röstzwiebeln. Heize den Ofen mitsamt dem Backblech auf 120° vor. Pell die Zwiebel, halbiere sie und schneide die Hälften in nicht zu dünne Ringe. Wälz die Zwiebelringe in einer Mischung aus Mehl und einer Prise Salz. Mach neutrales Öl in der Pfanne mittelheiß und brate die Zwiebelringe darin portionsweise so an, dass sie mitsamt Mehlschicht goldgelb bis hellbraun werden. Gib die gebratenen Zwiebeln auf das Backblech und lass sie in ca. 30~45 Minuten trocknen.

Am besten geht Goreng natürlich im Wok, aber eine große Pfanne tut's auch. Schäle Ingwer und Knoblauch und zerleg beide in recht kleine Würfel. Schneide das gewaschene und getrocknete Hühnerfleisch in Würfel, die halb so groß sein sollten wie Spielwürfel. Schneide

dem Pakchoi den Strunk und die unteren Enden der Blätter ab und zerleg ihn in Streifen. Wasch die Schoten und schneide sie quer in je vier, fünf Stücke. Schäl die Paprika, schneide Deckel und Boden ab und entferne das Weiße und die Kerne, bevor du das Fruchtfleisch in briefmarkengroße Stücke schneidest. Schäl die Möhre, viertele sie längst und schneide daraus dünne Scheiben. Wichtig ist, dass Fleisch und Gemüse gleichmäßig relativ klein geschnitten werden.

Wasch die Lauchzwiebeln, schneide großzügig das Grün und die Schöpfe ab. Schneide die Stengel in Röllchen. Stell alle Zutaten bereit. Leg die Nudeln in eine Schüssel und übergieße sie mit reichlich kochendem Wasser. Sie werden ungefähr 5 Minuten brauchen, bis sie verzehrfertig sind.

Brate die Ingwer- und Knoblauchwürfelchen in sehr heißem Öl unter ständigem Rühren kurz an. Gib dann die Hähnchenstücke dazu und brate auch diese scharf an. Falls du Garnelen verwendest, sind die als nächste dran. Danach kommen Möhrenscheiben und Paprikastücke hinein. Immer weiter rühren, rühren, rühren. Nun die Kaiserschoten und dann die Pakchoi-Streifen.

Brate und rühre so lange bis ein Test ergibt, dass das Hühnchenfleisch durchgegart ist. Jetzt holst du die Nudeln mit einem Sieblöffel aus dem Wasser, gibst sie in die Pfanne und lass sie bei immer noch größter Hitze Temperatur annehmen. Nun drehst du die Platte fast ganz runter und gibst etwa 3/4 Ketjap Manis dazu. Rühre durch – fertig! Streu zu servieren die Lauchrollen und eine Handvoll zerbröselte Röstzwiebeln drüber. Stell den Rest vom Ketjap Manis, die restlichen Röstzwiebeln, Sambal Olek und Sojasauce zur Selbstbedienung und zum Nachwürzen auf den Tisch.

Alternativ funktioniert das Ganze mit vorgekochtem Reis als Nasi Goreng; allerdings muss der Reis tatsächlich mitgebraten werden. Mein Kumpel sagt, ins Goreng kommen nie mehr als 4 Gemüsesorten, schlug unter anderem Weißkohl und Mangold sowie Bambusspitzen aus der Dose und Wasserkastanien vor. Anstelle von Hühnchen nimmt man in Indonesien in nicht-muslimischen Gegenden auch Schweinefleisch. Vegetarisch, ja, sogar vegan wird ein Bami oder Nasi Goreng, wenn du Fleisch weglässt oder es durch eine indonesische Sorte Tofu oder einfach schnittfesten Tofu ersetzt.