

Mildes Nasi Goreng mit Golden Pancakes

dazu Brokkoliröschen

Vegetarisch Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3067 kJ/733 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Ketjap Manis



Sojasoße



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



Milch



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Karotte



Gewürzmischung „Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	36 ml	36 ml
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	12,5 ml**	25 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	4	6	8
Weizenmehl 15)	100 g	150 g	200 g
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Brokkoli NL ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 840 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	3067 kJ/733 kcal
Fett	1,71 g	14,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,58 g
Kohlenhydrate	15,02 g	126,00 g
– davon Zucker	3,37 g	28,23 g
Eiweiß	2,95 g	24,76 g
Salz	0,330 g	2,770 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Kleine Vorbereitung

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Etwa ein Viertel der **Frühlingszwiebelringe** für die **Pfannkuchen** beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.



Reis kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin weißen Teil der **Frühlingszwiebeln**, gehackten **Knoblauch** und **Karotte** für ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen. **Brühe** etwas **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Anschließend den **Reis** einmal umrühren, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.



Brokkoli garen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Brokkoli** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und 2 – 3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Frühlingszwiebel-Pfannkuchen

In einer großen Schüssel **Milch** mit **Mehl** und der **Gewürzmischung „Hello Curry“** verquirlen.

Frühlingszwiebelringe aus Schritt 1 und **Salz*** und **Pfeffer*** unterrühren.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** nacheinander 2 [3 | 4] dünne **Pfannkuchen** backen. Dabei jeden **Pfannkuchen** ca. 2 Min. von jeder Seite braten.



Nasi Goreng fertigstellen

Gebratene **Pfannkuchen** aufrollen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Wenn der **Reis** gar ist, **Brokkoli**, **Ketjap Manis** und die Hälfte [die Hälfte | die ganze] **Sojasauce** unterrühren und den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du es kräftiger magst, kannst Du auch die gesamte **Sojasoße** benutzen.



Anrichten

Nasi Goreng auf Teller verteilen. Mit **Pfannkuchenstreifen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** toppen. Nach Belieben mit **Sweet-Chili-Soße** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

