

# Nasi Goreng! Indonesischer Hähnchen-Reis mit Spitzkohl und Karotten, dazu Sriracha-Dip

One-Pot-Gericht 35 — 45 Minuten • 3186 kJ/761 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Sriracha Sauce



Ketjap Manis



Sojasoße



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Spitzkohl



Karotte



Erdnüsse



Hühnerbrühe



Joghurt



Mayonnaise



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P              | 3P      | 4P    |
|---|-----------------|---------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes                                | 250 g           | 375 g   | 500 g |
| Basmatireis   | 150 g           | 225 g   | 300 g |
| Sriracha Sauce  | 8 ml            | 15 ml   | 15 ml |
| Ketjap Manis <b>11</b>   <b>15</b> )                  | 18 ml           | 36 ml   | 36 ml |
| Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )                      | 12 ml**         | 12 ml** | 25 ml |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                               | 1               | 2       | 2     |
| Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>    | 2               | 3       | 4     |
| Spitzkohl <b>DE</b>                                   | 200 g**         | 300 g** | 400 g |
| Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b> | 1               | 2       | 2     |
| Erdnüsse <b>1</b> )                                   | 20 g            | 30 g    | 40 g  |
| Hühnerbrühe   | 4 g             | 6 g     | 8 g   |
| Joghurt <b>7</b> )                                    | 75 g            | 100 g   | 150 g |
| Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )                      | 34 ml           | 51 ml   | 68 ml |
| rote Chilischote <b>NL</b>                            | 1               | 1       | 1     |
| Wasser*, Öl*  | 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. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 497 kJ/119 kcal | 3186 kJ/761 kcal    |
| Fett                    | 4,93 g          | 31,62 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,86 g          | 5,53 g              |
| Kohlenhydrate           | 11,81 g         | 75,75 g             |
| – davon Zucker          | 2,26 g          | 14,52 g             |
| Eiweiß                  | 6,70 g          | 42,96 g             |
| Salz                    | 0,532 g         | 3,412 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:** **1)** Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

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

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

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## 2 Gemüse schneiden

**Spitzkohl** vom Strunk befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Sriracha Sauce** und **Mayonnaise** vermengen.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Hähnchen braten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Spitzkohl** und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Spitzkohl** und **Hähnchen** aus dem Topf nehmen, dabei die Flüssigkeit, die aus dem **Kohl** ausgetreten ist, abgießen.



## 4 Reis kochen

In demselben Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin weißen Teil der **Frühlingszwiebeln**, gehackten **Knoblauch**, **Karotte** und nach Belieben gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) für ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und aufkochen lassen.

**Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.



## 5 Nasi Goreng fertigstellen

Anschließend den **Reis** einmal umrühren, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Wenn der **Reis** gar ist, den Topf zurück auf geringe Hitze bringen.

**Hähnchen**, **Spitzkohl**, **Ketjap Manis** und die Hälfte [die Hälfte | die ganze] **Sojasoße** unterrühren und kurz erwärmen.



## 6 Anrichten

**Nasi Goreng** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit **Erdnüssen**, dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und nach Belieben gehacktem **Chili** garnieren. **Dip** dazureichen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

