



# NASI GORENG! INDONESISCHES REISGERICHT

mit Brokkolini, Chinakohl, Chili und Spiegeleiern



## HELLO KETJAP MANIS

Die dickflüssige, dunkle Soße ist Standard in der indonesischen Küche. Aufgrund ihrer mild-süßen Note wird sie auch süße Sojasoße genannt.



Chinakohl



Brokkolini



Ei



roter Chili



Sojasoße



Karotte



Jasminreis



Knoblauchzehe



Schalotte



Erdnüsse



Ketjap Manis

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

In Indonesien ist Nasi Goreng ein wirklich weit verbreitetes Gericht, das auch gut als Resteessen funktioniert. Im asiatischen Raum hat allerdings fast jedes Land eine eigene Interpretation des gebratenen Reisgerichts. Die wichtigsten Zutaten beim Würzen sind Chili, Knoblauch, Zwiebel und Sojasoße. Auch ein Ei, egal ob als Spiegel-, Rührei oder gar Omelett, gehört dazu.

In unserem Rezept ist alles dabei – genieße also original indonesisches Streetfood!



Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse** und **1 kleine Pfanne**.



## 1 REIS KOCHEN

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

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

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, etwas **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** einrühren und ca. 10 Min. darin köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. quellen lassen.



## 4 ERDNÜSSE HACKEN

**Erdnüsse** grob hacken.

**Reis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, zum **Gemüse** geben und weitere 3 – 4 Min braten.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Karotte** schälen und grob reiben.

Strunk vom **Chinakohl** rausschneiden und **Chinakohl** quer in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Schalotten** ebenfalls abziehen und in feine Ringe schneiden.

**Chili** ebenfalls in feine Ringe schneiden.

**Brokkolini** längs halbieren.



## 5 EIER BRATEN

In einer kleinen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Eier** in die Pfanne schlagen und 3 – 4 Min. braten.



## 3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schalottenringe** 2 – 3 Min. anbraten.

**Brokkolini**, geriebene **Karotten** und die **Hälfte** der **Chiliringe (scharf!)** in die Pfanne geben und weitere 4 – 5 Min. anbraten.

**Chinkohlstreifen** mit in die Pfanne geben und weitere 2 – 3 Min. braten. **Knoblauch** dazu pressen, mit **Sojasoße** und **Ketjap Manis** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Nasi Goreng mit Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit **Spiegelei** toppen und nach Geschmack mit restlichen **Chilliringen** und gehackten **Erdnüssen** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	1	1 (groß)	2
Chinakohl	200 g	400 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE</b>	2	3	4
roter Chili <b>ES   NL</b>	1	1	2
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Sojasoße <b>1) 10)</b>	40 ml	60 ml	80 ml
Ketjap Manis <b>1) 10)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Erdnüsse <b>9)</b>	20 g	20 g	40 g
Ei <b>2)</b>	2	3	4
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	2498 kJ/597 kcal
Fett	5 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	15 g	74 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	5 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!