



# NASI GORENG! INDONESISCHES REISGERICHT

mit Brokkolini, Chinakohl 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



Sambal Oelek



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!



# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 kleinen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 Knoblauchpresse** und **1 kleine Pfanne**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze **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.



## 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.

**Brokkolini** längs halbieren.



## 3 GEMÜSE BRATEN

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

**Brokkolini** und geriebene **Karotten** in die Pfanne geben und weitere 4 – 5 Min. anbraten.

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



## 5 EIER BRATEN

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



## 6 ANRICHTEN

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

Mit **Spiegelei** toppen, je nach Geschmack mit **Sambal Oelek** beträufeln und mit gehackten **Erdnüssen** bestreuen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <small>NL</small>	1	1 (groß)	2
Chinakohl	1 (klein)	¼ ☉	1
Knoblauchzehe <small>ES</small>	2	3	4
Schalotte <small>DE</small>	2	3	4
Brokkolini <small>UK</small>	200 g	300 g	400 g
Sojasoße <small>1) 10)</small>	20 ml	30 ml	40 ml
Ketjap Manis <small>1) 10)</small>	25 ml	25 ml	50 ml
Erdnusskerne <small>9)</small>	20 g	20 g	40 g
Ei <small>2)</small>	2	3	4
Sambal Oelek	15 g	15 g	30 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1 ½ 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	571 kJ/137 kcal	2.623 kJ/627 kcal
Fett	5 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	17 g	82 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	23 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland  
UK: Großbritannien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!