

REZEPT-SAMMLUNG

Nasi Goreng

Zutaten für 2 Portionen:

3 Ei(er)
1 TL Sojasauce
225 g Huhn, gekocht
8 Frühlingszwiebel(n)
3 m.-große Zwiebel(n)
2 Zehen Knoblauch
1 Wurzel Ingwer
1 Chilischote rot
50 g Erdnüsse, gesalzen
25 g Kokosnuss - Scheiben, getrocknet
od. Kokosraspel
350 g Reis (Langkornreis), gekochter
kalter
125 g Garnelen, gebratene
3 EL Sojasauce, hell
2 EL Zitronensaft
1 TL, gestr. Rohrzucker, braun
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Zutaten lesen sich von oben nach unten und kommen auch in der Reihenfolge in das Gericht, wichtig hierbei für die 2 versch. Sojasaucen!! Die Eier mit der Sojasauce schaumig rühren, 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier dazugeben und braten, bis sie fest sind, dabei öfters rühren. Die Eier aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße der Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und das Grün in Ringe schneiden und beiseite legen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Erdnüsse und die Kokosnuss-Scheiben oder Kokosraspel im Wok ohne Fett rösten, herausnehmen beiseite stellen.

REZEPT-SAMMLUNG

Das restliche Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischote dazugeben und 5-10 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Den gekochten Reis einrühren und weitere 3 Minuten braten. Das Hühnerfleisch, die Garnelen, die Frühlingszwiebeln, die Sojasauce, den Zitronensaft und den Zucker hinzugeben, unter ständigem Rühren braten, bis alles gut durchmischt und erhitzt ist. Die Eierstreifen zugeben, untermischen und würzen. Die Mischung auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Erdnüssen und Kokosnuss-Scheiben oder -raspeln garnieren und sofort servieren.

Arbeitszeit: ca. 1 Std. 30 Min.

Brennwert p. P.: 920 kcal