

Nasi Goreng! mit veganen Filetstücken

dazu scharfe Sambal-Soße und gelber Curry-Reis

Vegan Thermomix kocht • 890 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Ketjap Manis



Gewürzmischung „Hello Curry“



Karotte



Schalotte



Limette, ungewachst



Sojasoße



Tomatenmark



rote Chilischote



Erdnüsse, gesalzen



rote Spitzpaprika



Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Karotte DE	2	3	4
Schalotte DE NL FR	2	3	4
Limette, ungewachst	1	1	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
rote Chilischote NL ES MA	1	2	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter- Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g

**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. 710 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	3726 kJ/890 kcal
Fett	6,1 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,5 g
Kohlenhydrate	12,9 g	91 g
– davon Zucker	3,4 g	23,9 g
Eiweiß	4,4 g	31,1 g
Salz	0,57 g	4,01 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 **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
MA: Marokko **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Schalotte abziehen und halbieren.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.



Für das Sambal

Chili in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte der **Schalotten**, **Tomatenmark**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 30 g [45 g | 60 g] **Öl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

Karotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls in eine Schüssel umfüllen.

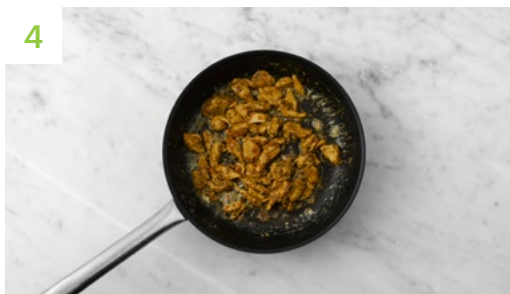


Für den Reis

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, „**Hello Curry**“, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen scheiden.

Restliche **Schalotte** in Streifen schneiden.



Filetstücke braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vegane Filetstücken dazugeben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** bestreuen. **Filetstücke** in 5 – 6 Min. rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und beiseite stellen.



Nasi braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Sambal Chili-Paste** dazugeben und 1 Min. anbraten. **Karotten**, **Schalottenstreifen** und **Paprika** dazugeben, vermengen und 4 – 5 Min. mitbraten. **Filetstücke**, **Ketjap Manis** und **Sojasoße** dazugeben und 1 Min. mitbraten. **Pfannenhalt** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und das ganze 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Abschmecken mit **Pfeffer***.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** ca. 3 Min. ziehen lassen.

Gelber **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Nasi-Pfanne** daneben anrichten, mit **Erdnüssen** toppen und mit restliche **Limettenvierteln** servieren.

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 Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

