

Nasi Goreng mit veganen Filetstücken

dazu scharfe Sambal-Soße und gelber Curry-Reis

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 892 kcal • Tag 5 kochen



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art, Kräuter-Zitrone



Basmatireis



Ketjap Manis



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Karotte



Zwiebel



Limette, vegan



Sojasoße



Tomatenmark



rote Chilischote



Erdnüsse, gesalzen



rote Spitzpaprika



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücken			
Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
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 IL NL FR IT ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 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

**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. 700 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3732 kJ/892 kcal
Fett	6,2 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	13,8 g	95,8 g
– davon Zucker	3,5 g	24,3 g
Eiweiß	4,5 g	31,2 g
Salz	0,59 g	4,05 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien MA: Marokko EG: Ägypten



Reis kochen

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, mit 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** und „**Hello Curry***“ dazugeben, einmal umrühren und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Filetstücken 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.

Chilischote

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



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs vierteln und fein würfeln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren und nach Belieben entkernen.



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, Zwiebelstreifen** 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***.



Sambal machen

Die Hälfte der **Zwiebeln** in ein hohes Rührgefäß geben. **Tomatenmark, Chilischote, Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabs zu einer stückige **Masse** pürieren.



Anrichten

Gelber Reis auf tiefe Teller verteilen.

Nasi-Pfanne daneben anrichten, mit **Erdnüssen** toppen und mit restliche **Limettenvierteln** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

