

Mildes Nasi Goreng

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3067 kJ/733 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Ketjap Manis



Sojasoße



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



Milch



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ketjap Manis 1) 10)	18 ml	36 ml	36 ml
Sojasoße 1) 10)	12,5 ml**	12,5 ml**	25 ml
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	4	6	8
Weizenmehl 1)	100 g	150 g	200 g
Milch 5)	200 ml	300 ml**	400 ml
Sweet-Chili-Soße 11)	25 g	50 g	50 g
Brokkoli NL ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 840 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	3067 kJ/733 kcal
Fett	1,71 g	14,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,58 g
Kohlenhydrate	15,02 g	126,00 g
– davon Zucker	3,37 g	28,23 g
Eiweiß	2,95 g	24,76 g
Salz	0,330 g	2,770 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf der Zutatenverpackungen.

Allergene: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IL:** Israel **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

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

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Etwa ein Viertel der Frühlingszwiebelringe für die Pfannkuchen beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.



Frühlingszwiebel-Pfannkuchen

In einer großen Schüssel **Milch** mit **Mehl** und der **Gewürzmischung „Hello Curry“** verquirlen. **Frühlingszwiebelringe** aus Schritt 1 und **Salz*** und **Pfeffer*** unterrühren.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem Teig nacheinander 2 [3 | 4] dünne **Pfannkuchen** backen. Dabei jeden **Pfannkuchen** ca. 2 Min. von jeder Seite braten.



Reis kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin weißen Teil der **Frühlingszwiebeln**, gehackten **Knoblauch** und **Karotte** für ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

Brühe etwas **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Anschließend den **Reis** einmal umrühren, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.



Nasi Goreng fertigstellen

Gebratene **Pfannkuchen** aufrollen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Wenn der **Reis** gar ist, **Brokkoli**, **Ketjap Manis** und die Hälfte [die Hälfte | die ganze] **Sojasoße** unterrühren und den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du es kräftiger magst, kannst Du auch die gesamte **Sojasoße** benutzen.



Brokkoli garen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Brokkoli** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und 2 – 3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Brokkoli aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Nasi Goreng auf Teller verteilen.

Mit **Pfannkuchenstreifen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** toppen.

Nach Belieben mit **Sweet-Chili-Soße** garnieren.

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>

