Rezept

Nasi goreng aus dem Wok

Ein Rezept von Nasi goreng aus dem Wok, am 27.04.2024

Zutaten

200 g	Langkorn-Reis (Patna-Reis)
	Pfeffer
150 g	geschälte rohe Garnelen
1 Stange	Lauch
2	Möhren (ca. 200 g)
4 EL	Öl
	Salz
250 g	Schweinefilet
1	Zwiebel
200 g	Knollensellerie
3	Eier
	3-4 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit 375 ml Wasser und 1 TL Salz aufkochen, 2-3 Min. kochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen. Topf vom Herd nehmen, Reis 10 Min. ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Offen ausdampfen und erkalten lassen.

2. Das Fleisch trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Garnelen abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Möhren schälen und klein würfeln.

3. Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. 1 EL Öl im heißen Wok erhitzen. Aus der Eiermasse nacheinander bei mittlerer Hitze 2 dünne Omeletts braten. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann einrollen und in Scheiben schneiden.

4. Das übrige Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin portionsweise in 2-3 Min. unter Wenden braun anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Lauch, Möhren und Sellerie im Wok 3 Min. pfannenrühren. Garnelen noch 2-3 Min. mitbraten. Zuletzt den Reis untermischen und bei starker Hitze unter Wenden in 4-5 Min. goldgelb braten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Omelettstreifen anrichten. Dazu Sambal oelek reichen.