

Rezept

Schnelles Nasi Goreng

Ein Rezept von Schnelles Nasi Goreng, am 29.03.2023

Zutaten

3 Schalotten	3 EL Mehl
100 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
200 g geschälte, rohe Bio-Garnelen	2 Knoblauchzehen
1 1/2 rote Chilischoten	5 Frühlingszwiebeln
250 g Hähnchenbrustfilet	5 EL neutrales Pflanzenöl
450 g gegarter Basmati-Reis (vom Vortag, entspricht ca. 220 g ungegarten Reiskörnern)	4 Eier (Größe M)
3 EL Ketjab Manis (süße Sojasauce)	3 EL helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Für die Röstzwiebeln Schalotten schälen, in dünne Ringe hobeln, mit dem Mehl bestäuben und kurz durchmischen. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Schalottenringe darin goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.
2. Für den Reis die Garnelen entlang des Rückens leicht einschneiden und den Darm herauslösen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Chilischoten putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in 6 cm lange Stücke schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden.
3. Den Wok oder die Pfanne wieder erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten, bis sie sich rosa verfärben. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.
4. Den Wok oder die Pfanne stark erhitzen. 2 EL Öl hineingeben und durchschwenken. Darin das Hähnchenfilet in 4-5 Min. unter ständigem Rühren knusprig braten. Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln dazugeben, 1 Min. mitbraten. Den Reis untermischen und unter Rühren in ca. 4 Min. knusprig braten.
5. Inzwischen in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen und bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. zu Spiegeleiern braten.
6. Den Reis mit Sojasauce und Ketjab Manis würzen. Garnelen untermischen und im Reis erwärmen. Nasi Goreng auf Teller verteilen, die Spiegelei und die Röstzwiebeln darauf anrichten.