

Rezept

Seitan-Nasi-Goreng

Ein Rezept von Seitan-Nasi-Goreng, am 23.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
1	frische rote Chilischote	30 g	Mandelkerne
1	rote Paprikaschote	1	Möhre
2	Frühlingszwiebel	50 g	Mais (Dose)
200 g	Seitan	2 EL	Erdnussöl
1 EL	Ketjap manis	2 EL	Sojasauce
50 g	TK-Erbsen	350 g	kalter, gekochter Reis (aus 150 g Langkornreis)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in feine Streifen oder Würfel schneiden (danach die Hände waschen!). Die Mandeln grob hacken.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chili mit den gehackten Mandeln in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren.
3. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und würfeln. Die Möhre putzen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Seitan in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
4. 1 EL Öl im Wok erhitzen, den Seitan darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 - 3 Min. unter Rühren braten. Herausnehmen.
5. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Die Zwiebel-Mandel-Paste unterrühren und ca. 10 Sek. mitbraten. Dann Ketjap Manis und die Sojasauce hinzugeben. Die TK-Erbsen (unaufgetaut), den Mais und die Seitanstreifen untermischen. Den Reis dazugeben und alles unter Rühren ca. 3 Min. braten. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.