

Nasi Goreng! mit veganen Filetstücken

dazu scharfe Sambal-Soße und gelber Curry-Reis

Vegan 30 – 40 Minuten • 890 kcal • Tag 5 kochen



-  Basmatireis
-  Ketjap Manis
-  Gewürzmischung „Hello Curry“
-  Karotte
-  Schalotte
-  Limette, ungewachst
-  Sojasoße
-  Tomatenmark
-  rote Chilischote
-  Erdnüsse, gesalzen
-  rote Spitzpaprika
-  Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
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	2	3	4
Schalotte DE NL FR	2	3	4
Limette, ungewachst	1	1	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 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
Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter- Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g

**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. 710 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	3726 kJ/890 kcal
Fett	6,1 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,5 g
Kohlenhydrate	12,9 g	91 g
– davon Zucker	3,4 g	23,9 g
Eiweiß	4,4 g	31,1 g
Salz	0,57 g	4,01 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



1

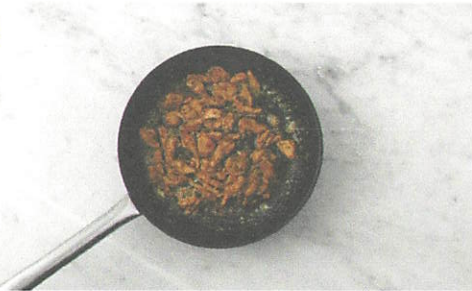


Reis kochen

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.

4



Filetstücken braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Filetstücke** 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 fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

2



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Schalotte 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.

5



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, Schalottenstreifen** und **Paprika** dazugeben, vermengen und 4 – 5 Min. mitbraten. **Filetstücke, Ketjap Manis** und **Sojasoße** dazugeben und 1 Min. mitbraten. **Pfanneninhalte** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und das ganze 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Abschmecken mit **Pfeffer***.

3



Sambal machen

Die Hälfte der **Schalotten** 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*** und **Pfeffer*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabs zu einer stückige **Masse** pürieren.

6



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>

