



Rezept zum ausgewogenen Teller

Nasi Goreng mit Poulet und Salat



Nährwertangaben pro Portion

| | | |
|---------------|----------|-----|
| Energie | 530 kcal | |
| Eiweiss | 32 g | 24% |
| Kohlenhydrate | 62 g | 47% |
| Fett | 17 g | 29% |

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Nasi Goreng mit Poulet und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

Nasi Goreng:

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 250 g | Parfümreis |
| 3 dl | Wasser |
| 3 EL | HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl* |
| 400 g | Geschnetzeltes vom Schweizer Poulet |
| | wenig Salz, Pfeffer |
| 1 | Stange Lauch |
| 3 | Rüebli |
| 1 | grosse, rote Peperoni |
| 3 | Frühlingszwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | helle Sojasauce |
| 1 TL | Sambal Oelek |
| ½ TL | Korianderpulver |

Salat:

| | |
|----|---------------|
| 1 | Kopfsalat |
| 12 | Cherrytomaten |



Sauce:

| | |
|------|-----------------|
| 3 EL | Rapsöl |
| 3 EL | Balsamico weiss |
| 1 EL | Senf |
| | Salz, Pfeffer |

* besonders hitfestables Öl, ideal zum Hocherhitzen

Zubereitung

Reis in ein Sieb geben und unter fliessendem, kalten Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Wasser zusammen mit dem Reis aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis anschliessend mit einer Gabel auflockern.

Lauch, Peperoni und Rüebli in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl im Wok oder in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und Pouletfleisch darin portionenweise ca. 4 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt beiseite stellen. Hitze reduzieren, ev. etwas Öl beigegeben. Gemüse in den Wok geben, Knoblauch dazu pressen und alles ca. 5 Minuten rührbraten. Poulet, Reis, Sojasauce, Sambal Oelek und Korianderpulver beigeben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Servieren und geniessen.

Kopfsalat waschen und zupfen, Cherrytomaten halbieren. Die Zutaten für die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Sauce vermengen und anrichten.

