



Rezept zum ausgewogenen Teller

## Nasi Goreng mit Poulet und Salat



### Nährwertangaben pro Portion

Energie	530 kcal
Eiweiss	32 g
Kohlenhydrate	62 g
Fett	17 g

### In % der Gesamtenergie

24%
47%
29%





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 hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

## 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 begeben. Gemüse in den Wok geben, Knoblauch dazu pressen und alles ca. 5 Minuten rührbraten. Poulet, Reis, Sojasauce, Sambal Oelek und Korianderpulver begeben 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.