



Rezept zum optimalen 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 optimalen 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.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die djpl, Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019