



Nasi Goreng mit Omelettschnecken



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Langkornreis	300 g
Brokkoli	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Chili, gemahlen	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	4 St.
Eier	4 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Essig	1 EL

Zubereitung

In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einem weiteren Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und dann auf mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. köcheln. Fertigen Reis im Anschluss in einem Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser ca. 5–6 Min. vorgaren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Derweil Knoblauch und Ingwer schälen. Alles fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Karotten waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln.

In einer Schüssel Eier salzen und leicht verquirlen. Eine große beschichtete Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln, Eier hineingeben und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. zu einem Omelett braten. Vorsichtig wenden, 1 Min. weiter braten, auf einen Teller gleiten lassen und fest aufrollen. Omelette etwas auskühlen lassen und in dünne Omeletteröllchen schneiden.

2 EL Öl in der gleichen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und zuerst Karotte ca. 2 Min. und dann das übrige vorbereitete Gemüse darin unter geleg. Wenden ca. 4–5 Min anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, Gemüse herausnehmen und auf einem Teller beisetzen.

Pfanne kurz auswischen und darin restliches Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den abgetropften Reis darin 3–4 Min. goldbraun anbraten. Mit Essig und 5–6 EL Wasser beträufeln. Gemüse wieder zufügen und alles 5–7 Min. braten, dabei geleg. wenden. Mit Salz abschmecken. Nasi Goreng auf Tellern anrichten, Omeletteröllchen darauf setzen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Nasi Goreng vor dem Servieren nach Belieben mit Korianderblättchen

bestreuen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	504 kcal		
Kohlenhydrate	81 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	17 g	Fette	13 g