




Nasi Goreng mit Omelettschnecken



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. 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 ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.
2. 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.
3. In eine Schüssel Eier aufschlagen, 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. weiterbraten, auf einen Teller gleiten lassen und fest aufrollen. Omelett etwas auskühlen lassen und in dünne Omelettröllchen schneiden.
4. 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 gelegentlichem Wenden ca. 4–5 Min anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, Gemüse herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. 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 gelegentlich wenden. Mit Salz abschmecken. Nasi Goreng auf Tellern anrichten, Omelettschnecken daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	489 kcal		
Kohlenhydrate	82 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	17 g	Fette	11 g