



Nasi Goreng

Zutaten (4 Portionen)

300 gr.	Basmati-Reis
300 gr.	Hähnchenbrustfilet
1	rote Paprika
1 Bund	Lauchzwiebeln
Ca. 5 Esslöffel	Erdnuss Öl
2	Knoblauchzehen
250 gr.	Geschälte Garnelen
½ bis 1 Teel.	Sambal oelek
	Ingwer
	Salz



für die Soße

2 Teel.	Maisstärke
2 Essl.	Wasser
2 Essl.	Schwarze Sojasoße
	Reiswein

Würzmischung

Rotes Paprikapulver, scharf
Currypulver
Barbecue-Gewürzmischung

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Hähnchenfilet waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. Danach mit der Würzmischung würzen.

Paprika und Lauchzwiebel, putzen, waschen und klein schneiden.

Eier verquirlen, salzen und in einer kleinen Pfanne zu einem Omelette backen. Dann herausnehmen, aufrollen und in Scheiben schneiden. Diese werden später als Garnitur auf das Essen gegeben.

Öl in Wok erhitzen. Einen Teil der Lauchzwiebeln, gehackten Ingwer und gepressten Knoblauch sowie Sambal olek in das Öl geben. Anschließend das vorgewürzte Fleisch darin braten. Danach herausnehmen und warmstellen.

Anschließend das Gemüse mit Lauchzwiebeln, gehacktem Ingwer und gepresstem Knoblauch sowie Sambal olek garen. Je nach Größe der Garnelen diese anschließend oder vorher in den Wok geben, so dass das Gemüse nicht zerkoht und die Garnelen Zeit zum Garwerden haben.

Soße: Maisstärke, Wasser und Sojasoße mischen und unter ständigem Rühren reduzieren (einkochen). Damit die Soße nicht zu dick wird, nach Belieben mit Reiswein verdünnen.

Nun das Fleisch unter die Soße heben.

Und den Reis zum garen Gemüse mit den Garnelen in den Wok geben.

Umgang mit dem Wok

Alle Zutaten fix und fertig neben den Wok stellen.

Wok kräftig erhitzen.

2-3 Essl. Öl hineingeben und den

Wok damit ausschwenken.

Zutaten Portionsweise hinzugeben.

Fleisch immer zuerst braten, damit es nicht zäh wird, herausnehmen.

(Zum Schluss wieder hinzugeben.)