# Nasi Goreng mit Poulet

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| | Geschnetzeltes vom Schweizer Poulet |
| **250 g** | Basmatireis |
| **3.5 dl** | Wasser |
| | Salz |
| **1 Bund** | Frühlingszwiebeln |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **2** | Rüebli |
| **200 g** | Shiitake-Pilze |
| **2** | Eier |
| **3 EL** | HOLL-Rapsöl |
| **150 g** | tiefgekühlte Erbsen |
| **2 EL** | Sojasauce |
| **1 EL** | Sambal Oelek |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **527** | kcal |
| **39 g** | Eiweiss |
| **59 g** | Kohlenhydrate |
| **13 g** | Fett |

enthält Gluten

Laktosefrei

## Zubereitung

1. Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Pfanne Reis, Wasser und etwas Salz aufkochen und offen 5 Minuten kochen lassen. Dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den grünen Teil separat beiseitestellen. Knoblauch schälen und hacken.

3. Rüebli schälen und in feine Streifen schneiden. Den zähen Stiel der Shiitake entfernen und Pilzhüte in Scheiben schneiden.

4 Eier verquirlen. In einer weiten Pfanne ein Drittel des Öls erhitzen. Ei beifügen, unter Rühren braten und auf einen Teller geben.

5 In einem weiteren Drittel des Öls das Poulet scharf anbraten und ebenfalls auf einen Teller geben.

6 Im restlichen Öl Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli und Pilze braten. Reis und Erbsen beifügen und mitbraten. Am Schluss Ei und Poulet wieder beifügen und alles mit Sojasauce und Sambal Oelek würzen. Nasi Goreng in vorgewärmten Schalen oder Tellern anrichten und mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

Tipp
Nicht alle essen gerne gleich scharf. Man kann das Sambal Oelek auch weglassen und separat zum Nasi Goreng servieren, damit jeder seine Portion nach persönlicher Vorliebe würzen kann.