



NASI GORENG

FÜR 4 GENIESSER DER
INDONESISCH-MALAIISCHEN KÜCHE

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Reis (Langkorn oder Basmati)
- 200 g Paprika
- 100 g Staudensellerie
- 200 g Karotten
- 150 g Chinakohl
- 150 g Sojasprossen
- 1 kleine Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Salz, Zucker, Kurkuma, Curry
- Erdnussöl (zum Braten)
- Sojasauce, Sesamöl

Tipp

Zu einem wahren Gaumenschmaus wird das Nasigoreng, wenn Sie es mit etwas Sesamöl beträufeln und in tiefen Tellern anrichten.

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und mit Knoblauch, Chili, Zucker, Sojasauce und Erdnussöl für 3 – 4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Den Reis in Salzwasser mit einer Prise Kurkuma kochen, so dass er sich gelb einfärbt.

Im Wok oder einer hohen, großen Pfanne das Erdnussöl erhitzen und die Hähnchenbruststreifen kurz bei hoher Hitze anbraten.

Anschließend das Fleisch in eine Schüssel geben.

Nun das Gemüse anbraten, das Hähnchenfleisch dazugeben, den Reis untermengen und alles kräftig durchführen.

Zum Schluss je nach Belieben mit Curry und Sojasauce abschmecken.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

