

Nasi Goreng! mit veganen Filetstücken

dazu scharfe Sambal-Soße und gelber Curry-Reis

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 892 kcal • Tag 5 kochen



-  Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone
-  Basmatireis
-  Ketjap Manis
-  Gewürzmischung „Hello Curry“
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Limette, vegan
-  Sojasoße
-  Tomatenmark
-  rote Chilischote
-  Erdnüsse, gesalzen
-  rote Spitzpaprika



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücken			
Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
rote Chilischote NL ES MA	1	2	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3732 kJ/892 kcal
Fett	6,2 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	13,8 g	95,8 g
– davon Zucker	3,5 g	24,3 g
Eiweiß	4,5 g	31,2 g
Salz	0,59 g	4,05 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande
FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko
CO: Kolumbien MA: Marokko EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.



Filetstücke braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vegane Filetstücken dazugeben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** bestreuen. **Filetstücke** in 5 – 6 Min. rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für das Sambal

Chili in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte der **Zwiebeln**, **Tomatenmark**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 30 g [45 g | 60 g] **Öl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

Karotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls in eine Schüssel umfüllen.



Nasi braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Sambal Chili-Paste** dazugeben und 1 Min. anbraten.

Karotten, **Zwiebelstreifen** und **Paprika** dazugeben, vermengen und 4 – 5 Min. mitbraten.

Filetstücke, **Ketjap Manis** und **Sojasoße** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Pfanneninhalt mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und das ganze 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Abschmecken mit **Pfeffer***.



Für den Reis

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, „**Hello Curry**“, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen scheiden.

Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** ca. 3 Min. ziehen lassen.

Gelben Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Nasi-Pfanne** daneben anrichten, mit **Erdnüssen** toppen und mit restlichen **Limettenvierteln** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

