

Nasi Goreng

Nasi Goreng war eines meiner Lieblingsgerichte als Teenager bevor ich Vegetarier wurde. Ich erinnere mich noch, dass es das entweder in der Dose gab oder als tiefkühl Variation. Die selbstgekochte und reinpflanzliche Version ist natürlich viel gesünder. Statt Hühnchen und/oder Garnelen habe ich Japanische Bratfilets aus Tofu verwendet, die beides ganz wunderbar ersetzen können.



Zutaten:

- 200 g Vollkornreis
- 1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst
- 1 Packung Japanisches Bratfilet von Taifun oder Tofufilet-Asia von Tukan in Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- ¼ Gurke, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 2 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Mango Chutney
- 1 TL Sambal Olek

1. Reis mit 500 ml Wasser aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Paprika, Tofu-Bratfilet, Koriander und Kurkuma mit ein wenig Wasser in eine Pfanne geben und 5-7 Minuten dünsten.
3. Anschließend die restlichen Zutaten unter das Gemüse heben, abschmecken und servieren