

Mildes Nasi Goreng mit Golden Pancakes dazu Brokkoliröschen

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch Thermomix kocht • 645 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Ketjap Manis



Sojasoße



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



Milch



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	36 ml	36 ml
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	12,5 ml**	25 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	4	6	8
Weizenmehl 15)	100 g	150 g	200 g
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Brokkoli NL ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 840 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	3067 kJ/733 kcal
Fett	1,71 g	14,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,58 g
Kohlenhydrate	15,02 g	126,00 g
– davon Zucker	3,37 g	28,23 g
Eiweiß	2,95 g	24,76 g
Salz	0,330 g	2,770 g

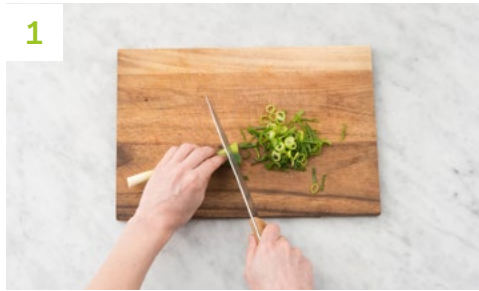
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Für den Pfannkuchenteig

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Milch, Mehl, Gewürzmischung „Hello Curry“, weißen Teil der **Frühlingszwiebelringe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** vermischen. **Pfannkuchenteig** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Dampfgaren vorbereiten

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Reis** geben.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Karotten und **Brokkoli** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



Pfannkuchen backen

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl***, **Gemüsebrühe** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

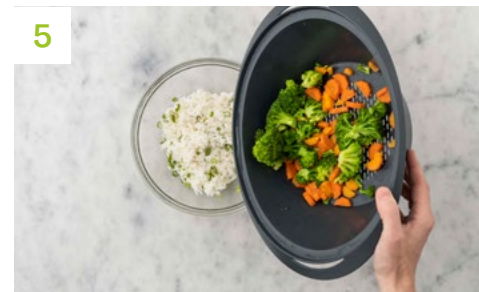
In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** nacheinander 2 [**3** | **4**] dünne **Pfannkuchen** backen. Dabei jeden **Pfannkuchen** ca. 2 Min. von jeder Seite braten.



Weiter dampfgaren

Nach der Dampfzeit, Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen. Varoma wieder aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen gebratene **Pfannkuchen** aufrollen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



Reis vollenden

Reis in eine große Schüssel umfüllen und mit einer Gabel auflockern.

Gemüse aus dem Varoma, **Ketjap Manis** und die Hälfte [**die Hälfte** | **alles**] **Sojasauce** zum **Reis** in die Schüssel geben, unterrühren und den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du es kräftiger magst, kannst Du auch die gesamte Sojasoße benutzen.



Anrichten

Nasi Goreng auf Teller verteilen. Mit **Pfannkuchenstreifen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** toppen.

Nach Belieben mit **Sweet-Chili-Soße** garnieren.

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>

