



# Mildes Nasi Goreng mit Golden Pancakes

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Family Vegetarisch Thermomix kocht • 733 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 <b>1)</b> <b>10)</b>	18 ml	36 ml	36 ml
Sojasoße <b>1)</b> <b>10)</b>	12,5 ml**	12,5 ml**	25 ml
Gemüsebrühe <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	4	6	8
Weizenmehl <b>1)</b>	100 g	150 g	200 g
Milch <b>5)</b>	200 ml	300 ml**	400 ml
Sweet-Chili-Soße <b>11)</b>	25 g	50 g	50 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*, Salz*	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: 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **IT:** Italien **ES:** Spanien

**NL:** Niederlande **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## 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 **5 Min. [6 Min. | 7 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.



## 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>

