



Nasi Goreng mit Wirsing und frittiertem Ei

Zutaten (für vier Portionen)

800 g körniger Reis (vorgekocht)
1/4 Kopf Wirsing
1 Karotte
1 Zwiebel
100 g Erbsen
Chili
Ingwer
Knoblauch
150 g Sojabohnenkeimlinge
4 Eier
Sesamsamen, chinesische „Fünf-Gewürze-Mischung“, Curry, Kurkuma, Salz
Frischer Koriander
50 ml Sojasauce
50 ml Sesamöl
Frittieröl

Zubereitung (45 Minuten)

Reis am Vortag in viel Wasser mit Salz und Kurkuma (für die Farbe) bissfest kochen und gut durchkühlen. Danach mit kaltem Wasser abspülen und etwas Öl zugeben. Er sollte körnig sein und nicht kleben.

Sesam trocken rösten. Wirsing, Karotte und Zwiebel in feine Streifen (Julienne) schneiden. Sesamöl in die Pfanne geben. Gemüse zusammen mit Erbsen, Chili, Ingwer und Knoblauch im Öl scharf anbraten, mit Curry würzen und mit wenig Sojasauce ablöschen. Sojabohnenkeimlinge und Reis zugeben und alles etwas anbraten. Sesam hinzugeben. Zuletzt kurz auf der Herdplatte stehen lassen: So entsteht am Pfannenboden eine knusprige Kruste.

Vor dem Frittieren Eier zunächst in einer Schüssel aufschlagen. Ei in eine zuvor ins heiße Fett getunkte Suppenkelle geben (wegen der Verbrennungsgefahr) und vorsichtig ins heiße Öl eintauchen (Achtung: es spritzt!). Etwa 30 Sekunden frittieren, dann auf Küchenpapier entfetten und würzen mit der Five-Spices-Gewürzmischung.

Reis-Gemüse-Zubereitung in kleine Schalen füllen und frittiertes Ei obenauf geben. Nach Wunsch mit einer großzügigen Menge frischem Koriander servieren.

Nährwerte pro Portion

693 kcal – 37 g Fett – 21 g Eiweiß – 65 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei, vegetarisch und laktosefrei.