

Nasi Goreng (Reisdiät)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Reis	g	60	120
Ei	St.	1	2
Öl	TL	2	4
Zwiebel	g	60	120
Knoblauchzehe	St.	1	2
Paprikaschote, rot	St.	1	2
Hähnchenbrustfilet	g	100	200
Pfeffer			
Sojasauce	TL	2	4
Erbsen	g	50	100
Krabbenfleisch	g	100	200
Salatgurke	g	100	200

VORBEREITEN:

1. Reichlich Wasser für den Reis aufsetzen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Paprikaschote in schmale Streifen schneiden.
4. Hähnchenbrustfilet in schmale Streifen schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. Reis kochen.
2. Ei mit 1 EL Wasser verquirlen, salzen und einer Pfanne mit einem TL Öl bei milder Hitze stocken. Einmal wenden und aus der Pfanne nehmen. Aufrollen.
3. Ein TL Öl heiß werden lassen. Hähnchenstreifen rasch darin bräunen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben. Kurz mit braten.
4. Reis abgießen. Zum Hähnchen geben und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce herzhaft würzen. Erbsen und Krabben zugeben. Heiß werden lassen.
5. Eirolle und Gurke in Scheiben schneiden und über das Nasi Goreng geben.
6. Sofort servieren