

## Gebratener Reis Nasi Goreng (4 Pers.)

Zubereitungszeit: 55 Min. ( 336 Kilokalorien / 7,2 g Fett)

5 dl	Wasser	aufkochen
200 g	Vollkornreis	zugeben, aufkochen, 35-40 Min. auf kleiner Hitze köcheln lassen
½ Tl	Salz	zugeben, Herdplatte ausschalteten, 10 Min. nachquellen lassen
200 g	Tofu	in Würfel schneiden
3-4 El	Sojasauce	in eine Schüssel geben, Tofu zugeben, 10 Min. marinieren
1 El	Öl	in einer weiten Bratpfanne od. Wok erwärmen, Tofu darin anbraten, aus der Pfanne nehmen
1	Frühlings-Zwiebel, fein	
1-2	Knoblauchzehe, gepresst	
1 St.	Ingwer, gerieben	zugeben, hellgelb dünsten
150 g	Lauchstängel, in Streifen	
150 g	Peperoni, rot, gewürfelt	
100 g	Chinakohl, in Streifen	
150 g	Rüebli, in Scheiben	
½ -1 Tl	Sambal Oelek	
1-2 Tl	Curry	
wenig	Salz	zugeben, rührbraten, das Gemüse soll knackig bleiben
2 El	Raps- od. Sesamöl	
2 El	Sojasauce	alles nochmals in die Bratpfanne geben, kurz rührbraten

### **Tipp:**

Frühlingszwiebeln durch Zwiebeln ersetzen.  
Geröstete, gehackte Erd- oder Cashewnüsse darüber geben  
Reis mit gekochten Nudeln ersetzen  
Statt Tofu eignet sich Pouletgeschnetzeltes  
Nach Belieben Crevetten mit braten  
Sambal Oelek mit ½ -1 Chilischote ersetzen  
Andere Gemüse verwenden  
Dazu passt Chinakohlsalat.

