



Indonesischer gebratener Reis mit Garnelen und gemischtem Gemüse (Nasi Goreng Udang dan Sayur Campur)



Aus Indonesien

Ein Rezept von Esther Lumintang und Roy Weku

Die beiden kommen vom größten Inselreich dieser Erde - aus Indonesien mit seinen 17.000 Inseln. Als „frischgebackene“ Bachelors einer Hochschule auf der Insel Sulawesi brachten sie großes Interesse für das „weltoffene“ Deutschland mit. In einem Au Pair hatten sie sich mit der Lebensweise einer Familie mit Kindern in Deutschland und der deutschen Sprache und Kultur vertraut gemacht. Im AWO Seniorenzentrum Sonnenhalde in Leinfelden-Echterdingen machten sie ihr Freiwilliges Soziales Jahr - und das mit so viel Freude und Erfolg, dass sie nun in einer Ausbildung in der Altenpflege sind.

Die beiden haben dieses Rezept selbst kreiert und uns zusätzlich zum Rezept eine kleine Fotostrecke zur Erläuterung mitgeschickt. Diese befindet sich auf den dem Rezept folgenden Seiten.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 15 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel

Zutaten (für ± eine Portion):

100 gr Garnelen ohne Kopf

100 gr Reis (Jasminreis o. Basmatireis) ungekocht, dann im Reiskocher zubereitet

1 Ei (Spiegelei)

1 Chili (gehackt) o. rote Paprika (nach Bedarf)

Gemischtes Gemüse (Karotten kleingeschnitten, Chinakohl, Bohnen, Mais)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Lauchzwiebel o. Frühlingszwiebel,

etwas Pfeffer

3 EL Öl (Rapsöl),

1 EL Sesamöl,

4 EL Süße Sojasoße (Kecap Manis),

Salz (nach Bedarf)



Indonesischer gebratener Reis mit Garnelen und gemischtem Gemüse (Nasi Goreng Udang dan Sayur Campur)

Anleitung:

Zuerst Zwiebel vierteln und die Lauchzwiebel längs schneiden. Der Knoblauch sollte gestampft werden. Karotten und Chinakohl in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten bereitstellen.

Als nächstes Öl (Rapsöl) auf Pfanne warm werden lassen. Wenn das warm genug ist, werden die Garnelen in die Pfanne gelegt, solange, bis diese halbgar sind. Danach legen wir die Zwiebel und den gestampften Knoblauch auf die Pfanne und braten an, bis es duftet. Anschließend kommt der gekochte Reis dazu und wird mitgebraten.

Darauf achten, dass die Temperatur nicht zu hoch bzw. heiß ist (auf 3. Stufe ist am Besten). Süße Sojasoße, die Gemüse und der Lauchzwiebel dazu fügen. Gut zusammenmischen und nach kurzer Zeit (3 Minuten) mit Salz, Sesamöl und Pfeffer würzen. Abschmecken und eventuell nachsalzen (nach Bedarf) und dann auf den Teller umgießen. Vergessen Sie nicht der Spiegelei auf den Reis zu legen. Nun ist der gebratene Reis mit Garnelen und gemischtem Gemüse fertig und servierbereit.

Variationen :

Statt Garnelen geht natürlich auch Hähnchen, Schwein, Rind und Meeresfrüchte

Und bitte beachten: Dieses Gericht erfordert volle Anwesenheit an der Pfanne.

