



Vegetarisches Nasi Goreng mit Asiacrêpes und Röstzwiebel-Erdnuss-Crunch



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Spitzpaprika	2 St.
Brokkoli	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Sojasauce	4 EL
Milch	80 ml
Öl	4 EL
Erdnusskerne	6 EL
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung

1. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln lassen. Anschließend in einem Sieb kalt abspülen.
2. Derweil Spitzpaprika waschen, halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in ca. 1 cm kleine Röschen brechen oder schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und den weißen vom grünen Teil trennen. Beide Teile separat schräg in je ca. 1 cm breite Ringe schneiden.
3. In einer Schüssel 2 Eier mit 3 EL Mehl, Sojasauce und 80 ml Milch mit einem Schneebesen verquirlen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Hälfte des Teigs gleichmäßig in der Pfanne verteilen und so lange backen, bis der Teig auf der Oberseite trocken ist. Crêpe mit einem Pfannenwender wenden und ca. 1 Min. von der anderen Seite backen. Den Vorgang mit dem restlichen Teig und ggf. etwas Öl wiederholen. Crêpes zum Auskühlen auf Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.
5. In der gesäuberten Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika, Brokkoli und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Mit 3 Prisen Salz würzen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 6–7 Min. garen.
6. Reis und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben, ggf. nochmals mit Salz abschmecken und zugedeckt erhitzen. Falls gewünscht, dem Nasi Goreng etwas Wasser zufügen, damit es saftiger wird. Derweil die Crêpes zusammenrollen und quer in dünne Ringe schneiden.

7. Erdnüsse grob hacken. In einer Pfanne mit den Röstzwiebeln fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 1 Min. rösten.

8. Nasi Goreng mittig auf Teller geben, Crêpestreifen darauf anrichten und mit dem Erdnuss-Zwiebel-Crunch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Crêpes mit Petersilie oder Safran würzt und wie im Rezept beschrieben in Streifen schneidest, erhältst du eine tolle Suppeneinlage für Gemüsesuppen oder eine Minestrone.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	22 g