

Nasi Goreng mit Tofu und Rührei

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g gekochter Basmatireis
- 200 g Tofu
- 2 kleine Möhren
- 1 Pastinake
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Kaiserschoten
- 50 g Sojasprossen
- 100 g Cashewkerne
- 2 EL Sesamkörner
- 1 EL milde Currypaste
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße
- 1 Limette
- 3 Eier
- Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Sambal Oelek

Bei der Zubereitung von Nasi Goreng kann man auch andere Gemüse verwenden oder den Tofu durch Hühnerfleisch oder Garnelen ersetzen. Das Rezept ist außerdem ein prima Resteverwerter und schnell zubereitet.

Reis mit etwas Salz gar kochen und erkalten lassen. Gemüse, Zwiebeln und Tofu in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und die Cashewkerne grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln und das Gemüse mit längerer Garzeit anschwitzen. Nach 2-3 Minuten Tofu, Ingwer, Knoblauch und das restliche Gemüse dazugeben. Die Currypaste unterrühren und kurz rösten. Reis hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen. Weiter braten und dabei immer gut wenden. Mit etwas Sojasoße, Fischsoße und Limettensaft abschmecken. Dann Sojasprossen, Cashewkerne und Sesamkörner hinzufügen.

Parallel die Eier aufschlagen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und daraus Rührei herstellen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Nasi Goreng nochmals abschmecken und auf Teller geben. Jeweils 1 Stück Rührei und 1 Handvoll Korianderblätter darüber geben. Mit Sambal Oelek und Limettenvierteln anrichten.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 24.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen