

Mildes Nasi Goreng mit golden Pancakes

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.072 kj/734 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Ketjap Manis



Sojasauce



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Mehl



Milch



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Brokkolini (Bimi)



Rüebli



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Ketjap Manis 1) 10)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Sojasauce 1) 10)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 140 g	2 x 140 g
Mehl 1)	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Milch 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g**	1 x 2 g
Brokkolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

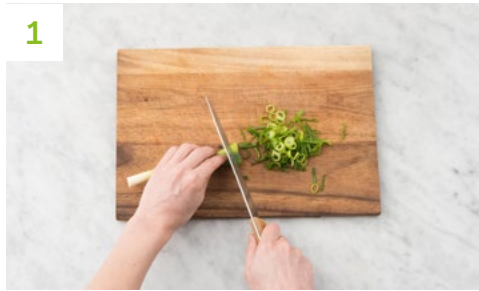
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	403 kJ/96 kcal	3.072 kJ/734 kcal
Fett	2.14 g	16.36 g
- davon ges. Fettsäuren	0.18 g	1.38 g
Kohlenhydrate	16.33 g	124.57 g
- davon Zucker	2.83 g	21.60 g
Eiweiss	2.78 g	21.24 g
Salz	0.233 g	1.779 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kleine Vorbereitung

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Etwa ein Viertel der **Frühlingszwiebelringe** für die **Pfannkuchen** beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rüebli schälen, längs halbieren und in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.



Für die Frühlingszwiebel-Pfannkuchen

In einer grossen Schüssel **Milch** mit **Mehl** verquirlen.

Gewürzmischung „Hello Curry“, die **Frühlingszwiebelringe** aus Schritt 1 und **Salz*** und **Pfeffer*** unterrühren.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem Teig nacheinander 2 [4] dünne **Pfannkuchen** backen.

Dabei jeden **Pfannkuchen** ca. 2 Min. von jeder Seite braten.



Reis kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, gehackten **Knoblauch** und **Rüebli** für ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Anschliessend den **Reis** einmal umrühren, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.



Nasi Goreng fertigstellen

Gebratene **Pfannkuchen** aufrollen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Wenn der **Reis** gar ist, **Broccoli**, **Ketjap Manis** und die Hälfte [die ganze] **Sojasauce** unterrühren und den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Broccolini garen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Broccolini** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und 2 – 3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Broccolini aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Nasi Goreng auf Teller verteilen.

Mit **Pfannkuchenstreifen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Nach Belieben mit **Sweet-Chili-Sauce** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Mild nasi goreng with golden pancakes

Family Vegetarisch 30-40 minutes • 3.072 kj/734 kcal • Cook on day 2

7



Basmati rice



Ketjap manis



Soy sauce



Garlic clove



Spring onions



Flour



Milk



Sweet chilli sauce



"Hello Curry" spice mix



Broccolini (bimi)



Carrot



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Ketjap manis 1) 10)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Soy sauce 1) 10)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onions	1 x 140 g	2 x 140 g
Flour 1)	2 x 50 g	1 x 50 g
Milk 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Sweet chilli sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
"Hello Curry" spice mix	1 x 2 g**	1 x 2 g
Broccolini (bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g

Vegetable stock powder*, oil*, water*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
According to taste

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

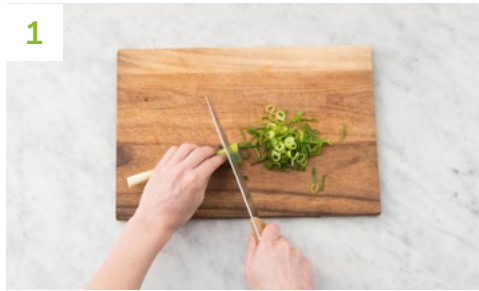
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	403 kJ/96 kcal	3.072 kJ/734 kcal
Fat	2.14 g	16.36 g
- incl. saturated fats	0.18 g	1.38 g
Carbohydrate	16.33 g	124.57 g
- incl. sugar	2.83 g	21.60 g
Protein	2.78 g	21.24 g
Salt	0.233 g	1.779 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof
5) Milk or milk products (including lactose) **10)** Soya or soya products
11) Sulphur dioxide or sulphites.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Short preparation

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Set aside about a quarter of the sliced spring onion for the pancakes.

Peel and finely chop the garlic.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.



Cook rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and lightly sauté white part of the spring onion, chopped garlic and carrots for approx. 1 min.

Deglaze the contents of the pot with 300 ml [600 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil. Stir in rice and simmer, covered, over a medium heat for about 10 min.

Then stir the rice once, remove the pot from the stove, leave it covered, and let the rice swell for at least 10 min.



Cook broccolini

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté broccolini for approx. 2 min.

Then deglaze with 100 ml [200 ml] water*, add salt* and simmer for 2-3 min. until the liquid has evaporated.

Remove broccolini from the frying pan and set aside.



For the spring onion pancakes

In a large bowl, whisk together the milk and the flour.

Stir in the "Hello Curry" spice mix, the sliced spring onion from step 1 and salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan again on a medium heat and make 2 [4] thin pancakes out of the batter.

To do this, fry each pancake for approx. 2 min. on each side.



Finish the nasi goreng

Roll up the pancakes and cut into strips approx. 1 cm thick.

When the rice is cooked, stir in the broccolini, ketjap manis and half [all] the soy sauce and season rice with salt* and pepper*.



Serve

Serve the nasi goreng on plates.

Top with the pancake strips and the green part of the spring onion.

Garnish with sweet chilli sauce according to taste.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!





Nasi Goreng avec des crêpes dorées

Family Vegetarisch 30 – 40 minutes • 3.072 kj/734 kcal • Cuisiner au 2e jour

7



Riz basmati



Kecap manis



Sauce soja



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Farine



Lait



Sauce au piment doux



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Broccolis (Bimi)



Carottes



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*,
huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Kecap manis 1 10	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Sauce soja 1 10	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 140 g	2 x 140 g
Farine 1	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Lait 5	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Sauce au piment doux 11	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g**	1 x 2 g
Broccolinis (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	403 kJ/96 kcal	3.072 kJ/734 kcal
Lipides	2.14 g	16.36 g
- dont acides gras saturés	0.18 g	1.38 g
Glucides	16.33 g	124.57 g
- dont sucre	2.83 g	21.60 g
Protéines	2.78 g	21.24 g
Sel	0.233 g	1.779 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **10** Soja ou produits à base de soja **11** dioxyde de soufre ou sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Réserver environ un quart des rondelles d'oignon pour les crêpes.

Peler et hacher finement l'ail.

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm d'épaisseur.



Pour les crêpes aux oignons de printemps

Dans un grand saladier, fouetter le lait et la farine.

Incorporer le mélange d'épices « Hello Curry », les rondelles d'oignons de l'étape 1, le sel* et le poivre*.

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et faire 2 [4] fines crêpes avec la pâte les unes après les autres.

Faire cuire les crêpes env. 2 min. de chaque côté.



Cuire le riz

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et faire blondir la partie blanche de l'oignon de printemps, l'ail haché et les carottes env. 1 min.

Déglacer avec 300 ml [600 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et porter à ébullition. Incorporer le riz, couvrir et laisser mijoter pendant env. 10 min. à feu moyen.

Remuer ensuite le riz, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



Terminer le Nasi Goreng

Enrouler les crêpes et les couper en lamelles d'1 cm d'épaisseur.

Lorsque le riz est cuit, ajouter les broccolinis, le kecap manis et la moitié de [toute] la sauce soja, puis assaisonner le riz avec du sel* et du poivre*.



Cuire les broccolini

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les broccolini env. 2 minutes.

Déglacer ensuite avec 100 ml [200 ml] d'eau*, saler* et laisser mijoter pendant 2 - 3 min. jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Sortir les broccolinis de la poêle et réserver.



Dresser

Répartir le Nasi Goreng dans les assiettes.

Recouvrir de lanières de crêpes et de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Garnir de sauce au piment doux selon les goûts.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

