

**Nasi Goreng****Nasi Goreng****Zutaten für 4 Personen**

400 g Hühnerbrust  
5 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
2 Knoblauchzehen  
200 g Zuckerschoten  
1 frische rote Chilischote  
Ein etwa 2 cm langes daumendickes Stück frischer Ingwer  
Salz, Pfeffer, Sojasauce, Pflanzenöl, Sambal Oleg

**Außerdem:**

200 g Basmati-Reis  
350 ml Wasser  
Salz

**Zubereitung:**

Alle Zutaten sollten in der richtigen Größe geschnitten sein, bevor es an den Wok geht, der auch ruhig eine Pfanne mit hohem Rand sein kann: Die Hühnerbrust in gabelgeeignete Streifen schneiden. Schnittgrößen des Gemüses in etwa dieser Größe anpassen.

Frühlingszwiebeln und Lauch können in etwa die gleiche Größe wie das Hühnerfleisch haben, die Möhren sollten in sehr dünne Streifen bei gleicher Länge sein, Erbsenschoten auch, Knoblauch fein gehackt. Die Chilischote längs halbieren und den Ingwer schälen.

Wok oder Pfanne mit wenig Öl aufheizen und zuerst die Hühnchenstreifen und die Chilischote-Stücke hineinwerfen, dann nacheinander unter ständigem Rühren – immer mit etwa einer Minute Zeit dazwischen – das Gemüse in dieser Reihenfolge: Möhrenstifte, Zuckerschoten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln. Etwas salzen und pfeffern, zwei Esslöffel Sojasauce dazu und den fein geriebenen Ingwer – alles durchrühren und dann noch ohne Hitzezufuhr etwas ziehen lassen. Chili wieder entfernen.

Den Reis mit Wasser und Salz aufkochen, zehn Minuten leicht köcheln und danach noch zehn Minuten im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Mit dem Hühnchen-Gemüse gründlich vermischen, in Wok oder Pfanne mit etwas frischem Öl noch einmal kurz braten, und jetzt erst final mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Sambal Oleg für den endgültigen Schärfegrad (falls nötig) abschmecken. Sehr heiß servieren.

Rezept und Autor: Helmut Gote