Clever lecker *– frisch auf'n Tisch*

4 x Nasi Goreng

500 g Hähnchenbrustfilet
250 g Reis
200 g Paprika
100 g Staudensellerie
200 g Karotten
150 g Chinakohl
150 g Sojasprossen (Dose)
1 kleine Chilischoten oder Flocken
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 EL Salz
1 TL Zucker
1 TL Curry
2 EL Öl zum Braten
5 EL Sesamöl
5 EL Sojasauce

- Reis in Salzwasser kochen
- Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden
- Marinade: Knoblauch, Chili sehr fein hacken, mit Zucker, Sesamöl, und Sojasauce vermengen, Hähnchenstreifen damit marinieren → Kühlschrank
- Gemüse waschen, putzen, in feine Streifen schneiden
- Wok mit 2 EL Öl erhitzen und Hähnchensreifen scharf anbraten
- anschließend Fleisch entnehmen
- nun das Gemüse scharf anbraten
- Fleisch wieder hinzugeben
- abgegossenen Reis hinzugeben
- mit Curry und Sojasauce abschmecken

GEMEINSAM GENIESSEN
Guten Appetit!

!Hinweis!
Übriges Gemüse ebenfalls verplanen oder Mischung anpassen…

Titel: Nasi Goreng

!Wichtiges!

- Angebote checken
- Vor dem Einkauf nachsehen, was man noch im Schrank hat
- Erfahrungswerte sammeln – aufwändiger und planungsintensiver!
    - Es bleibt bleiben Zutaten übrig, die weiterverwendet werden müssen.
    - Du brauchst mehr Geld für den Einkauf als nur für die benötigten Zutaten.
    - Es gibt in günstigen Geschäften wahrscheinlich nicht alle Zutaten.
    - Das Schnippeln aller Zutaten braucht Zeit – und macht mehr Spaß zusammen!
- Zusammenlegen oder mehrere Portionen vorkochen und einfrieren

Was muss man bedenken?

- Allergien abfragen
- Vegetarier oder Neigungen abfragen – notfalls getrennt kochen
- Hygieneregeln streng beachten
- Rezept gut durchlesen, Kochvorgang gut vorbereiten und alles bereitstellen

Kosten pro Portion:

Ein voller Teller kostet ca. 2,05 Euro und liegt gut im Budget von 2,50 Euro für ein warmes Mittagessen.

Nasi Goreng (Gericht aus Indonesien)

Testzubereitung im Rahmen des Projektes gute-gesunde-Schule am 27.04.2025

Einkauf:

!Angebote checken!

Sojasoße reduziert!

!Erfahrungswerte zählen!

Die Erfahrung dieser Aktion hat uns gezeigt, dass nicht alle Zutaten in einem einzelnen Geschäft erhältlich waren. Manche mussten auch in Geschäften wie HIT, EDEKA oder REWE gekauft werden (Chilischoten und Chinakohl).

⇨ Das erfordert mehr Zeit für den Einkauf und dadurch intensivere Planung!

Die Erfahrung dieser Aktion hat uns gezeigt, dass nicht alle Zutaten in den benötigten mengen einfach zu erhalten waren. Zwiebeln sind nicht einzeln erhältlich, Staudensellerie gibt es nicht in 300-Gramm-Portionen… Auch bei doppeltem Rezept bleiben Zutaten übrig. In unserem Versuch ergab sich ein Überschuss von gut 8,- Euro an frischen Waren, die (außer Reis) noch zeitnah verarbeitet werden müssten (Chinakohl, Knoblauch, Staudensellerie, Möhren, Zwiebeln, Reis)

⇨ Planung für die übriggebliebenen frischen Lebensmittel ist nötig – Wegwerfen ist nicht nachhaltig oder sinnvoll!

Folgende **Kosten** sind uns **für die doppelte Menge** entstanden:

Produkte	**Menge**	**Preis**
Hähnchenbrustfilet	1 kg	9,99
Reis	1kg	2,99
Paprika	400g	2,39
Staudensellerie	497 g	2,29
Karotten	1 kg	1,19
Chinakohl	1 kg	4,08
Sojasprossen (2 Dosen oder Gläser)	320 g	4,58
2 Chilischoten	18 g	0,32
Knoblauchzehen	Stück	0,65
Zwiebeln	2 kg	1,79
Sesamöl	250 ml	2,22
Sojasoße 2x	150 ml	1,98

Daraus ergibt sich die Summe von 34,47 Euro.

!Hinweis! Es blieb einiges von frischem Gemüse, Reis und Sojasoße übrig
Daher müssen 16,13 Euro abgezogen werden.

Es entstanden Kosten von 18,34 Euro.

!Erfahrungswerte zählen!

Die Erfahrung dieser Aktion hat uns gezeigt, dass aus der doppelten Menge ungefähr 9 Portionen entstehen! Das bedeutet: Tut Euch zusammen!!!

Daher gilt: 18,40 Euro geteilt durch 9… **Ein Teller voll kostet demnach ca. 2,05 Euro**

⇨ Dieses Rezept kann mit dem Budget von 2,50 Euro für ein Mittagessen zubereitet werden!

Zubereitung:

Was brauche ich noch?

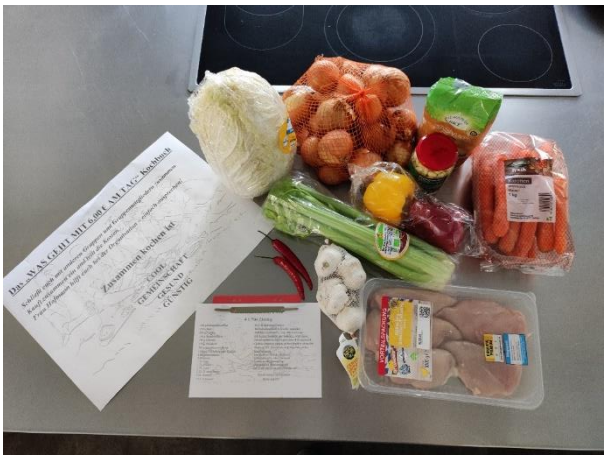
Pfanne, Schüsseln, Kochlöffel, Schneidebrett, scharfe Schneidemesser für Gemüse und Fleisch, Wasser für den Reis und kleine Mengen Salz, Zucker, Curry und Öl für den Reis und zum Würzen…

Was muss ich bedenken?

- Wie verwende ich übriggebliebene frische Lebensmittel?
- Falls jemand vegetarisch isst, muss eine extra Pfanne ohne Fleischprodukte genutzt werden
- Alle Orte und Materialien müssen sauber sein.
- Vor dem Verarbeiten unbedingt Hände waschen
- Das Fleisch getrennt von allem anderen vorbereiten – am besten zum Schluss
- Erst nach dem Schneiden der Zutaten den Herd anschalten und mit dem Kochen beginnen

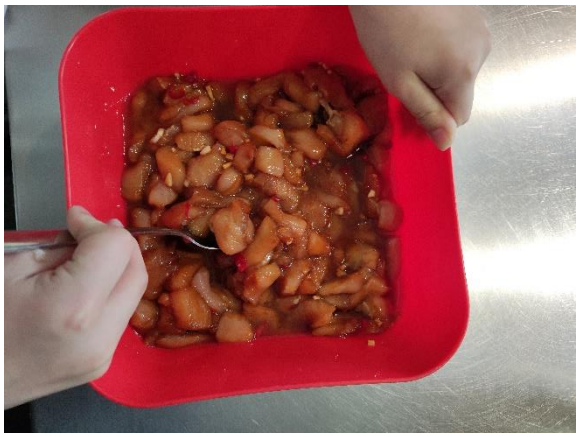
Fotodoku:

Zutaten vorbereitet…



Arbeiten nach Rezept…

Fleisch mariniert…



Scharf angebraten…

und der Reis…

Fertig angerichtet…