

Bulgogi-Rindersteakstreifen & Knusper-Pak-Choi auf Aprikosenreis mit süß-sauren Zwiebeln & Chilimayo

30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 5 kochen

11



Basmati-Wildreis-Mischung



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Bulgogisoße



Simmentaler Rinderhüftsteak



Paprika multicolor



Baby Pak Choi



rote Chilischote



Mayonnaise



Sesam



getrocknete Aprikosen



grüne Kresse

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	1
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Baby Pak Choi DE	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	20 g	40 g
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g

**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. 730 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	3548 kJ/848 kcal
Fett	4,90 g	35,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	5,56 g
Kohlenhydrate	12,37 g	90,31 g
– davon Zucker	3,87 g	28,23 g
Eiweiß	4,88 g	35,59 g
Salz	0,469 g	3,421 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: **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko

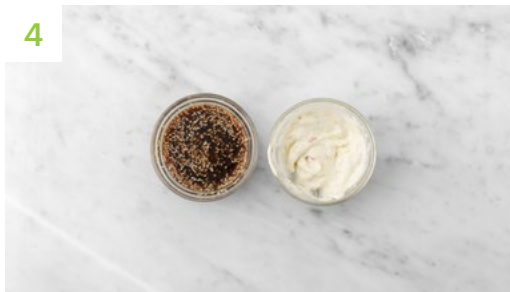


Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Bulgogisoße**, **Sesamsamen**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limette** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Limettenschale**, einigen Tropfen **Limettensaft** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Getrocknete Aprikosen grob hacken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse backen

Pak Choi quer in 1 cm Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Steaks braten

Steaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Steakstreifen** darin 1,5 – 2 Min. unter Rühren anbraten.

Bulgogisoße dazugießen, einmal aufkochen, durchschwenken und beiseitestellen.



Zwiebel marinieren

Zwiebel halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Essig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und etwas **Salz*** verrühren.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und die **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Aprikosen** unterheben und auf tiefe Teller verteilen.

Zwiebeln durch ein Sieb abgießen.

Gemüse, **Steakstreifen** mit **Bulgogisoße** und **Essig-Zwiebeln** darauf verteilen und mit der **Kresse** toppen.

Mit der **Limetten-Chili-Mayonnaise** und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!