

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

30 – 40 Minuten • 870 kcal • Tag 5 kochen

11



Rinderhüftsteak



Basmati-Wildreis-Mischung



Baby Pak Choi



Paprika multicolor



rote Zwiebel



rote Chilischote



Limette, gewachst



grüne Kresse



getrocknete Aprikosen



Bulgogisoße



Sesamsamen



Mayonnaise



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Weißweinessig\*, Öl\*

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

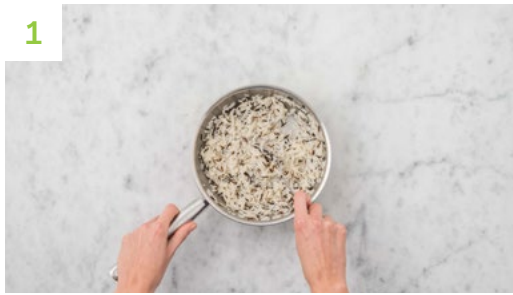
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	3641 kJ/870 kcal
Fett	5,3 g	38,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,3 g
Kohlenhydrate	12,5 g	91,2 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	5,5 g	40,3 g
Salz	0,47 g	3,44 g

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



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. 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.

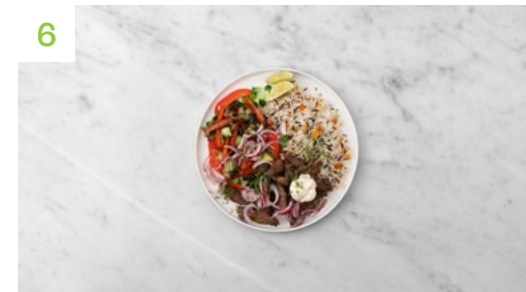


## Zwiebel marinieren

**Zwiebel** halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Weißweinessig\***, 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!