

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 DE	2	3	4
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	20 g	40 g
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Mayonnaise 8) 9)	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.)

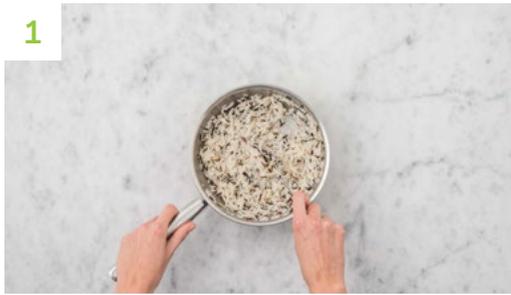
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	3641 kJ/870 kcal
Fett	5,3 g	38,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,3 g
Kohlenhydrate	12,5 g	91,2 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	5,5 g	40,3 g
Salz	0,47 g	3,44 g

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!