

Koreanisches BBQ mit Bulgogi-Steak

dazu Pak Choi, Umami-Reis und Sesammayo

25 – 35 Minuten • 854 kcal • Tag 5 kochen

42



Schweinelachssteaks



Jasminreis



Pak Choi



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Bulgogisoße



Sojasoße



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sesamsamen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml

**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. 680 g)
Brennwert	525 kJ/125 kcal	3573 kJ/854 kcal
Fett	6,2 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,7 g
Kohlenhydrate	12,3 g	83,6 g
– davon Zucker	2,5 g	17,2 g
Eiweiß	6,1 g	41,6 g
Salz	0,97 g	6,6 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 EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Tip: Falls Du grillen möchtest, kannst Du den Grill vorheizen und in Schritt 5 verwenden.

Knoblauch grob hacken.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



2 Für den Umami-Reis

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 30 Sek. anschwitzen.

Reis und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

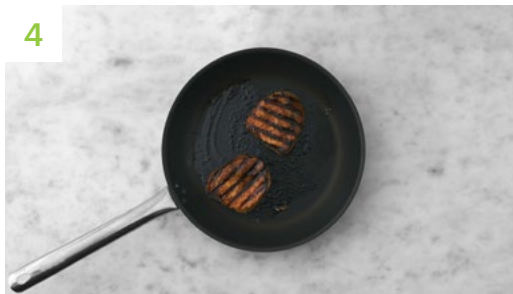


3 Steaks marinieren

Schweinelachssteaks zusammen mit **Bulgogisoße**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** in eine große Schüssel geben und kurz marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**), **Sesamsamen** und die Hälfte der **Sojasoße** zu einem **Dip** vermengen.

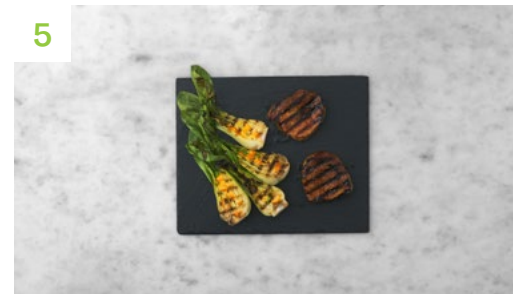
Pak Choi längs halbieren und die Schnittseite mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** einreiben.



4 Fleisch anbraten

Eine große Pfanne erhitzen. **Pak Choi** darin rundum 3 – 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswaschen.

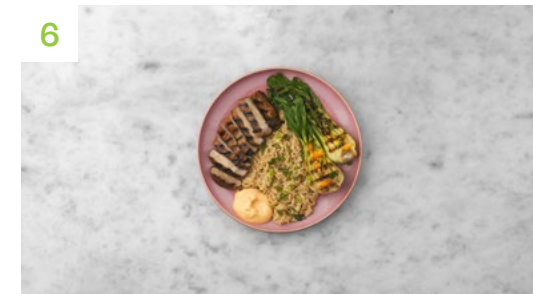
Die große Pfanne erneut erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin 2 – 4 Min. je Seite anbraten.



5 Ab an den Grill

Pak Choi mit der Schnittseite nach unten auf den Grill geben und 3 – 6 Min. grillen, bis er leicht anbrennt. Wenden und weitere 1 – 2 Min. grillen.

Schweinelachssteaks 2 – 5 Min. je Seite grillen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Restliche **Sojasoße** zum **Reis** geben, unterrühren und mit einer Gabel auflockern.

Schweinelachssteaks nach Belieben schneiden.

Umami-Reis, **Pak Choi** und **Bulgogi-Steaks** auf tiefen Tellern anrichten, mit dem grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

