

Spicy Gochujang Schweinelachssteak mit Honig-Ingwer-Karotten und Reis

High Protein Thermomix kocht • 706 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinelachssteaks



Basmatireis



Karotte



Frühlingszwiebel



Gochujang



Sesamöl



Maisstärke



Sojasoße



Ingwerpaste



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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

Honig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Gochujang 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 700 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2952 kJ/706 kcal
Fett	2,9 g	20,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,7 g
Kohlenhydrate	13 g	91 g
– davon Zucker	3,6 g	25,5 g
Eiweiß	5,5 g	38,5 g
Salz	0,45 g	3,16 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 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel MA: Marokko EG: Ägypten



1 Soße vorbereiten

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

Gochujang, Sojasoße, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Vorbereitete **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



2 Für die Karotten

Karotte nach Belieben schälen, quer halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Karottenstifte, Ingwerpaste, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. im Ofen rösten.

Währenddessen fortfahren.



3 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



4 Kleingkeiten

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Schweinstreifen**, „Hello Paprika“, **Maisstärke**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** ca. 5 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fleisch** darin 1 – 2 Min. unter Rühren scharf anbraten, bis es goldbraun ist.

Hitze reduzieren, mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. eindicken lassen, bis das **Fleisch** von innen noch leicht rosa ist. **Sesamöl** dazugeben und vermengen.

Tipp: Das Fleisch nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unter den **Reis** heben.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Gochujang-Schweinelachsteak-Streifen** und **Honig-Ingwer-Karotten** darauf geben. **Karotten** mit restlicher **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste, die in der koreanischen Küche ihre Anwendung findet. 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>

