



Bulgogi! Koreanisches Rindfleisch

mit gedämpftem Gemüse und fluffigem Jasminreis



HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Rindergeschneitztes



Jasminreis



Brokkoli



rote Zwiebel



Frühlingszwiebel



Karotte



Gewürzmischung



Backpulver



Stärke



Sojasoße

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

1 Tag 1-5 kochen

Zeit für einen kulinarischen Ausflug! Bulgogi ist ein traditionelles Rindfleischgericht und bedeutet wörtlich übersetzt Feuerfleisch. Der Name weist jedoch nicht auf die Schärfe hin, sondern auf die traditionelle Zubereitung über offenem Feuer. Wir kombinieren das saftige Rindfleisch mit einer großen Portion knackigem Gemüse und einer feurigen Gewürzmischung. Lass Dir dieses **fettarme** und **proteinreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **350 ml [700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**. Entdecke das **koreanische Rindfleisch mit gedämpftem Gemüse**.



1 FLEISCH VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** mit **Backpulver** und **Stärke** sowie **1 EL [2 EL]** kaltem **Wasser** glattrühren. **Rindergeschnetzeltes** darin marinieren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Rote Zwiebel** schälen, halbieren und Hälften nochmals halbieren.



3 REIS GAREN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **300 ml [600 ml]** kochendes **Wasser** in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



4 GEMÜSE DÄMPFEN

Ca. 5 Min. vor Ende der Reis-Garzeit **Brokkoliröschen** und **Karottenscheiben** in ein Sieb geben, über den Topf hängen und zugedeckt dämpfen lassen. Nach dem Ende der Reis-Garzeit Sieb mit dem **Gemüse** beiseitestellen. Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 BULGOGI

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und marinierte **Rinderstreifen** bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Anschließend **salzen** und **pfeffern** und aus der Pfanne nehmen. Erneut $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** in der Pfanne erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelviertel**, **Brokkoliröschen** und **Karottenscheiben** zugeben und 3 – 5 Min. anbraten. **Rindergeschnetzeltes** zugeben. **Sojasoße** mit 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** verdünnen und Inhalt der Pfanne damit ablöschen.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern, auf tiefe Teller verteilen, **Bulgogi** mit **Karotten-Brokkoli-Gemüse** darauf anrichten, mit den restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Gewürzmischung „Bulgogi“ ¹⁵⁾	2 g	4 g
Backpulver ¹⁵⁾	4 g	8 g
Stärke ¹⁵⁾	8 g	16 g
Rindergeschnetzeltes	280 g	560 g
Karotte ^{NL}	1	2
Brokkoli	1 (klein)	1
Frühlingszwiebel ^{DE}	1	2
rote Zwiebel ^{NZ}	1	2
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Sojasoße ^{1) 6)}	20 ml	40 ml

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	2378 kJ/568 kcal
Fett	3 g	12 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	16 g	74 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	9 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at