



# 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!



Rindergeschnetzeltes



Jasminreis



Brokkoli



rote Zwiebel



Frühlingszwiebel



Karotte



Gewürzmischung



Backpulver



Stärke



Sojasaße

25 min.

40 min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 5 kochen

leichter Genuss

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!

thermomix

Wasche das **Gemüse** und das **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Küchenpapier** und eine **große Schüssel**. Entdecke das **koreanische Rindfleisch mit gedämpftem Gemüse**.



## 1 FLEISCH MARINIEREN

**Rindergeschnetzeltes** in eine große Schüssel geben. **Gewürzmischung**, **Backpulver**, **Stärke**, 2 Prisen **Salz**, etwas **Pfeffer** und 20 g kaltes **Wasser** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zu einer **Marinade** verrühren. **Marinade** zum **Fleisch** geben und gut vermischen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen, beides in den Varoma-Behälter aufgeben, darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen.



## 3 REIS VORGAREN

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **Jasminreis**, 1½ TL **Salz** und 1200 g **Wasser** zugeben, dabei darauf achten, dass der **Reis** mit **Wasser** bedeckt ist. Varoma-Behälter aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



## 4 FLEISCH MITGAREN

**Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und vierteln. Nach der Vorgarzeit Varoma öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen (**Marinade** aufbewahren), darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **rote Zwiebelviertel** über dem **Fleisch** verteilen, Varoma verschließen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

Varoma absetzen, beiseitestellen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, beides warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Restliche **Marinade**, **Sojasoße** und 50 g **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



## 6 ANRICHTEN

**Gemüse** und **Fleisch** in eine große Schüssel füllen, **Soße** darübergeben und alles gut vermengen. **Jasminreis** auf Teller verteilen, **Bulgogi** dazu anrichten, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Gewürzmischung „Bulgogi“ 15)	2 g
Backpulver 15)	4 g
Stärke 15)	8 g
Rindergeschnetzeltes	280 g
Karotte NL	1
Brokkoli	1 (klein)
Frühlingszwiebel DE	1
rote Zwiebel NZ	1
Jasminreis 15)	150 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml

Salz\*, Pfeffer\*

- \* Gut, im Haus zu haben.
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

## URSPRUNGLÄNDER

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

Guten Appetit!