

Koreanische Rindersteak-Bowl mit süß-sauren Zwiebeln und Limetten-Chili-Mayo

30 – 40 Minuten • 2987 kJ/714 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Bulgogisoße



Simmentaler Rinderhüftsteak



gelbe Paprika



Karotte



rote Chilischote



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

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
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Chilischote NL	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Wasser*, Öl*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 650 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	2987 kJ/714 kcal
Fett	4,20 g	27,20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	4,33 g
Kohlenhydrate	11,97 g	77,45 g
– davon Zucker	2,69 g	17,42 g
Eiweiß	5,82 g	37,64 g
Salz	0,238 g	1,540 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 Sulfit **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **IL:** Israel **BE:** Belgien **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



Gemüse backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** 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.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Bulgogisoße**, **Soft** 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.

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.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml **[450 ml | 600 ml]** heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



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, abziehen, in sehr feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit 4 EL **[6 EL | 8 EL] Essig***, 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 und auf eine Bowl oder einen tiefen Teller verteilen.

Zwiebeln durch ein Sieb abgießen.

Gemüse, **Steakstreifen** mit **Bulgogisoße** und **Essig-Zwiebeln** darauf verteilen.

Mit der **Limetten-Chili-Mayonnaise** und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!