

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

Thermomix kocht • 714 kcal • Tag 5 kochen

4



Jasminreis



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Bulgogisoße



Simmentaler
Rinderhüftsteak



gelbe Paprika



Karotte



rote Chillisote



Mayonnaise



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Essig*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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*, Zucker*	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 Sulfite 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.

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

Paprika halbieren, entkernen 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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Bulgogisoße**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Limettenabrieb**, einigen Tropfen **Limettensaft** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) verrühren. **Dip** 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 garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



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.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern.

Zwiebeln durch ein Sieb abgießen.

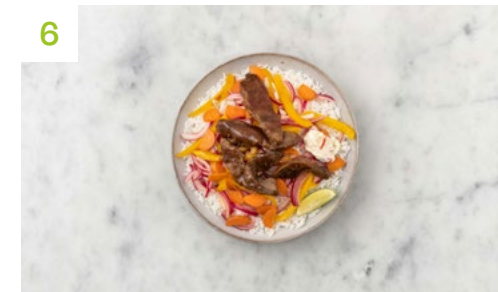


Zwiebeln marinieren

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 **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Reis auf eine Bowl oder einen tiefen Teller verteilen.

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

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

Guten Appetit!

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

