



## Asia-Rindergeschnetzeltes Low Carb

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



20-30min



3-4 Personen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben zart-würzigen Rindfleischstreifen gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl und gebratenen Pak Choi. Eine ordentliche Ladung Vitamine, ruck, zuck zubereitet und voll köstlicher asiatischer Aromen dank Ingwer, Mirin, Hoisin- und Sojasauce!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Blumenkohl
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 1 Päckchen Mirin
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

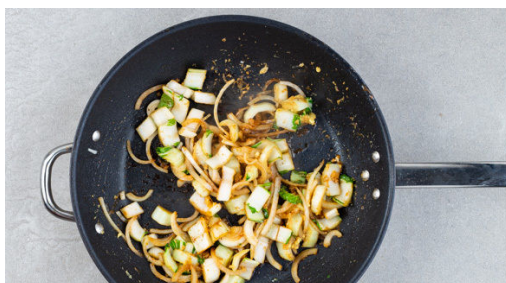
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 341kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 17.3g, Eiweiß 34.6g



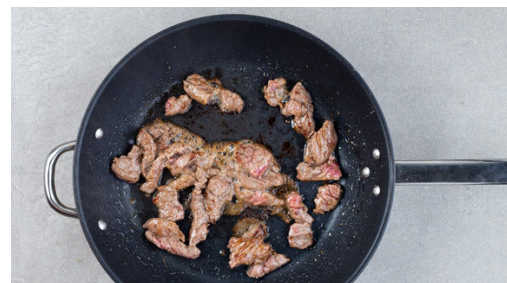
### 1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



### 4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Sojasauce** in der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. garen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, das **Mirin**, 1-2EL Wasser und den **grünen Teil des Pak Choi** ebenfalls in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



### 3. Blumenkohl reiben

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohl** abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



### 6. Fleisch unterrühren

Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.