



## Rindersteak koreanische Art

mit Rotkohl-Birnen-Pfanne und Sushireis



ca. 25min



2 Personen

Unser süßlich glasiertes Rinderhüftsteak bekommt heute Besuch aus Korea: Die Beilage aus Rotkohlstreifen und Birnen wird nämlich nach Bulgogi-Art mit Gochujang, einer koreanischen Chilipaste, und Knoblauch angebraten. Mit einem Schuss Sesamöl versprüht auch der leckere, klebrige Sushireis das köstliche Aroma der grünen Halbinsel. Solch charmante Gäste dürfen gerne immer wieder kommen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 200g Sushireis
- 1 Birne
- 1 Knoblauchzehe
- 200g geschnittener Rotkohl
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 828kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 39.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Birne** vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



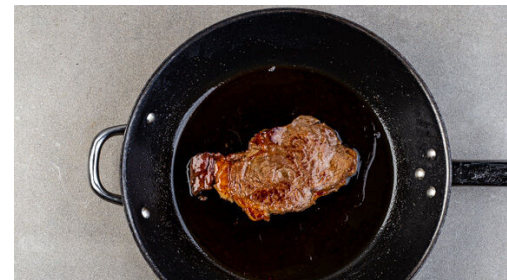
### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Auf jeder Seite mit 1 Prise Salz würzen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



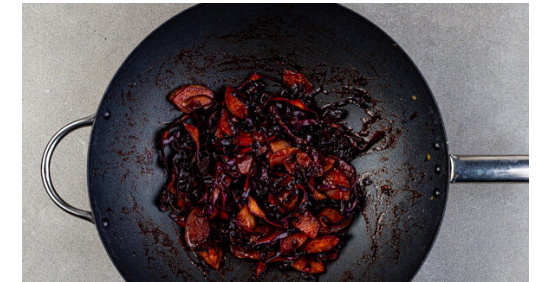
### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Fleisch glasieren

Die Pfanne vom Herd nehmen und 1EL Honig zugeben. Das **Fleisch** in dem Honig wenden, bis es rundum glasiert ist.



### 3. Rotkohl und Birnen garen

Den **Rotkohl**, die **Birnen** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Chilipaste**, die **Sojasauce** und 1TL Essig einrühren. Den **Rotkohl** 2-3Min. weitergaren, dann mit Salz abschmecken und abgedeckt warm halten.



### 6. Reis verfeinern

Den **Reis** vorsichtig mit dem **Sesamöl**, 1EL hellem Essig und 1/2TL Zucker vermengen, mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden und mit der **Rotkohl-Birnen-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.