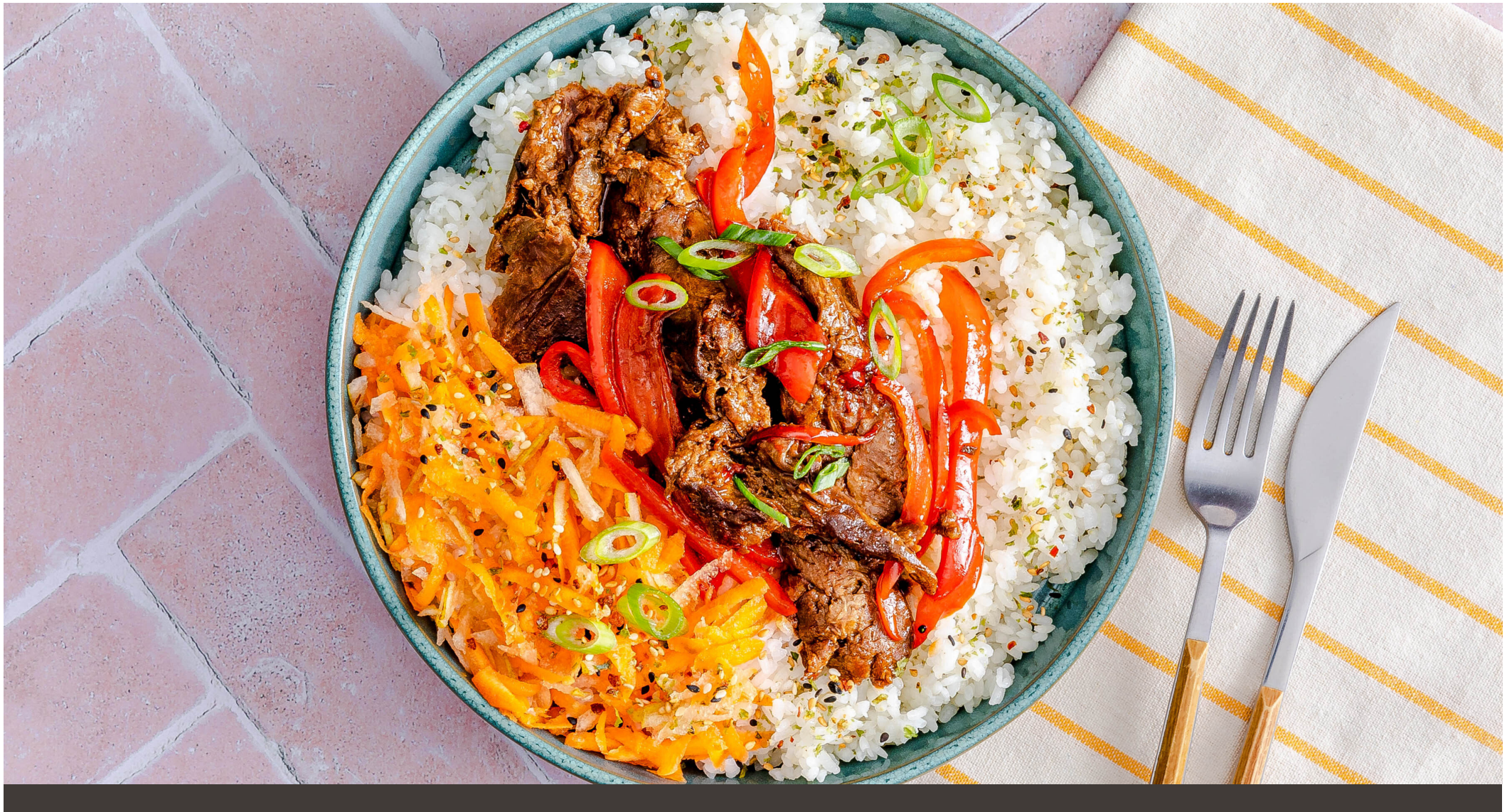




Veganes Feuerfleisch koreanische Art

mit Sushireis und Karotten-Birnen-Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Koreanisches Feuerfleisch ist nicht unbedingt scharf, es wird jedoch traditionell über offenem Feuer zubereitet. Unsere Version steht dem „Bulgogi“ genannten Original in nichts nach und ist ebenfalls festmahltauglich: Saftiges veganes Rindergeschnetzeltes wird mit Paprika gebraten und in einer raffiniert-würzigen Sauce auf Sushireis serviert, zur Erfrischung gibt es Karotten-Birnen-Salat. Das kann doch nur lecker sein!

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Paprika
- 2 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,3}
- 2 Lauchzwiebeln
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²

- 6EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 764kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 30.8g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Je 1 kräftige Prise Zucker und Salz in 2EL hellem Essig auflösen. Die **Karotten** ggf. schälen und fein raspeln. Die **Birnen** ggf. schälen und fein raspeln. Die **Karotten** und die **Birnen** mit dem Essig vermengen und ziehen lassen.



Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



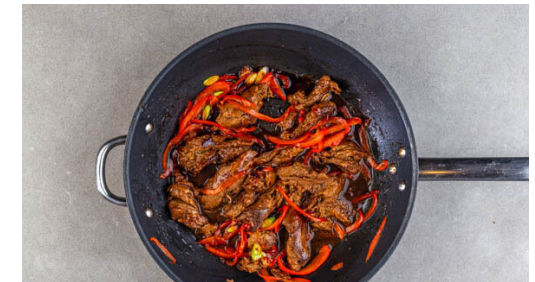
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Ingwer-Würzsauc**e mit 4EL warmem Wasser, der **Sojasauce** und der **Chilipaste** glatt rühren, die **weißen Lauchzwiebeln** untermengen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** und das **vegane Rindergeschnetzelte** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis die **Paprika** weich wird, dabei regelmäßig umrühren.



Die **Sauce** und 4EL Margarine in die Pfanne geben und unter Rühren 1-2Min. erwärmen, bis die Margarine geschmolzen ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** und den **Salat** mit der **Gewürzmischung** bestreuen und mit dem **veganen Feuerfleisch** anrichten. Das **Feuerfleisch** mit dem **Sesamöl** beträufeln und alles mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.