



## V2: Bio-Rindergehacktes koreanische Art

Low Carb im Salatblatt mit Roter Bete



ca. 20min



3-4 Personen

So schnell und gleichzeitig soooo lecker hast du selten gekocht! Es gibt knackigen Salat, raffiniert gefüllt mit saftigem Bio-Rinderhack, das du vor dem Braten mit duftigem Ingwer, Knoblauch, einem Hauch koreanischer Chilipaste und fruchtig-süßem Apfel verfeinert hast. Mit im Salatboot sind außerdem selbst eingelegte Rote Bete, Lauchzwiebeln und Sesam, für den besonderen Kick sorgt geröstetes Sesamöl. Zum Reinlegen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 grüne Äpfel
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g koreanische Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 Eisbergsalate
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer mag, kann den übrigen Salat in Streifen schneiden, mit Essig und Öl anmachen und als Beilage servieren.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 549kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 36.2g, Eiweiß 28.8g



### 1. Rote Bete einlegen

4EL hellen Essig mit 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Rote Bete** schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und ebenfalls fein reiben.



### 3. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, den geriebenen **Äpfeln** und der **Chilipaste** vermengen.



### 4. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 1-2Min. glasig anbraten.



### 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und 5-6Min. kräftig anbraten, dabei stetig rühren, damit das **Hackfleisch** schön krümelig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **1/2 des Sesams** unterrühren.



### 6. Salatblätter füllen

**12 große Salatblätter** ablösen, waschen und gut trocken tupfen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Rote-Bete-Würfel** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Salatblätter** nach Belieben mit dem **Hackfleisch** und der **Roten Bete** füllen und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren. Mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.