



Low Carb V2: Bio-Rinderhack koreanische Art

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 ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Eisbergsalate
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

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.

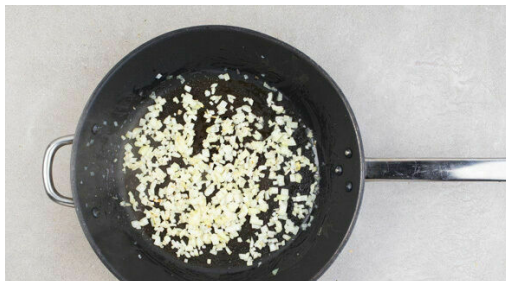
Nährwertangaben pro Portion

Energie 549kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 36.2g, Eiweiß 28.9g



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.



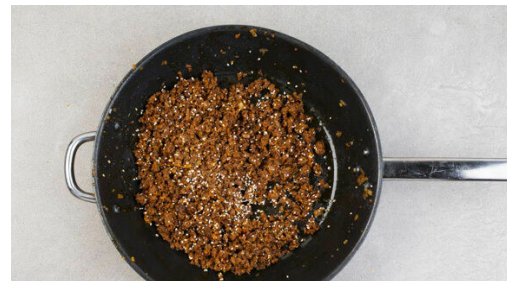
4. Zwiebeln anbraten

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



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.



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.



3. Hackfleisch würzen

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



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.