



V2: Koreanisches Bio-Feuerfleisch

mit Karotte und Birne auf Reis



ca. 35min



2 Personen

Keine Sorge, das koreanische Gericht „Bulgogi“ wird nicht aufgrund seiner Schärfe auch „Feuerfleisch“ genannt. Vielmehr heißt es so, weil es traditionell über einem offenen Feuer geröstet wird. Wir schicken dir eine fixe Version für die Pfanne, die Groß und Klein begeistert! Einfach saftiges Bio-Rindergeschnetzeltes in Soja- und süßer Chilisauce braten und mit knackigen Karotten und fruchtiger Birne auf Sushireis servieren.

- 200g Sushireis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 862kcal, Fett 21.0g,
Kohlenhydrate 121.5g, Eiweiß 41.1g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



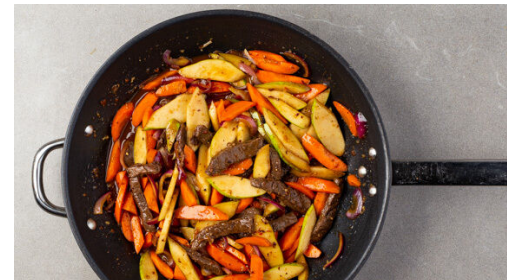
Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Birne** vierteln, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen, dann der Länge nach in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker bis mittlerer Hitze 1-2Min. braten, dann die **Karotten**, die **Birnen** und den **Knoblauch** hinzufügen und weitere 1-2Min. braten. Das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben, mit der **Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 100ml Wasser ablöschen. Noch ca. 1Min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **½ des Sesams** mit dem **Reis** vermengen, dann das **Fleisch** und das **Gemüse** mit dem **Reis** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.