



RS Low Carb V: Koreanische Bio-Rind-Pfanne

mit Auberginen und Brokkoli



30-40min



3-4 Personen

Es war nur eine Frage der Zeit, bis die koreanische Küche auch hierzulande bekannt und beliebt werden würde. Die spannende Kombination aus leichter Schärfe, feiner Süße und ganz viel Aroma ist einfach süchtig machend gut! Lerne sie heute kennen mit dieser großartigen Bio-Rindfleisch-Auberginen-Pfanne, die du Low Carb mit gebackenem Brokkoli und knackigen Karotten servierst.

- 1 großer Brokkoli
- 2 Auberginen
- 2 Karotten
- 2 Päckchen Maisstärke
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Sesam ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 520kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 38.3g



4. Sauce ansetzen

2. Würzsauce anrühren

5. Sauce fertigstellen

3. Fleisch braten

A white card with a red 'X' and green onions. The card is placed on a grey surface. The red 'X' is on the left, and the green onions are on the right.

6. Garnitur vorbereiten

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Lauchzwiebeln** ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Die **Rindfleisch-Auberginen-Pfanne** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Chilipaste** abschmecken und mit dem **Brokkoli** und den **Karotten** anrichten. Mit den **Peperoniringen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.