



## RS Low Carb V: Koreanische Bio-Rind-Pfanne

mit Auberginen und Brokkoli



30-40min



2 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.

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Aubergine
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Maisstärke<sup>3</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce<sup>3</sup>
- 25g koreanische Chilipaste<sup>1,3</sup>
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 39.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Aubergine** längs vierteln, in ca. 2cm breite Stücke schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit 1EL hellem Essig und 1 Prise Zucker vermengen.



4. Sauce ansetzen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Mit der **Würzsauce** ablöschen und diese 1-2Min. sirupartig eindicken lassen. Die **Auberginen** und das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und gut mit der **Sauce** verrühren.



2. Würzsauce anrühren

Die **Maisstärke** mit 2-3EL kaltem Wasser verrühren, dann die **Sojasauce**, die **½ der Chilipaste oder mehr nach Geschmack** sowie ½TL Zucker oder Honig unterrühren. **Tipp:** Die **Chilipaste** ist sehr scharf, also lieber erst weniger verwenden und am Ende nachwürzen.



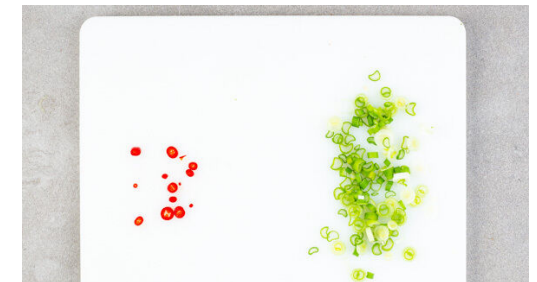
5. Sauce fertigstellen

400ml heißes Wasser in die Pfanne geben und die **Sauce** 6-8Min. bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Inzwischen den **Brokkoli** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 6-8Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** an den Rändern zu bräunen beginnt.



3. Fleisch braten

Die **Auberginen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Lauchzwiebel** 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.