



Tteokbokki mit veganem Rindfleisch

in pikanter Tomatensauce mit Pak Choi



30-40min



2 Personen

Tteokbokki ist ein beliebtes koreanisches Streetfood-Gericht, das aus kleinen Reiskuchennudeln hergestellt wird. Bei unserer Variante kommen neben dem Geschnetzelten noch Schalotten, Kirschtomaten und Pak Choi in die Pfanne. Schwarzer Knoblauch und Zitronengras bringen schicke Aromen ins Spiel, und für die gewisse Schärfe sorgt das Sambal Badjak. Einfach lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. „Tteokbokki“-Reiskuchen
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,2}
- 2 Schalotten
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 1 Zitronengrasstange
- 250g Kirschtomaten
- 1 Baby-Pak-Choi
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

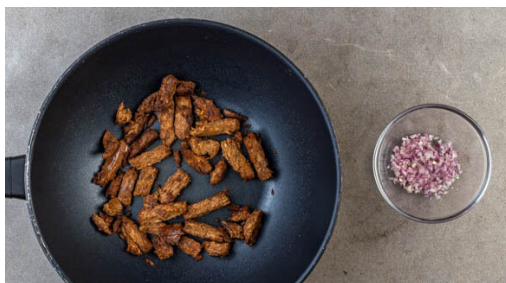
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

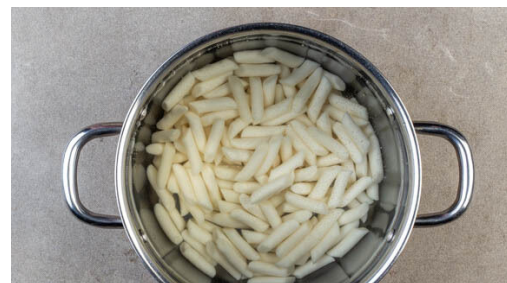
Nährwertangaben pro Portion

Energie 420kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 28.9g, Eiweiß 25.1g



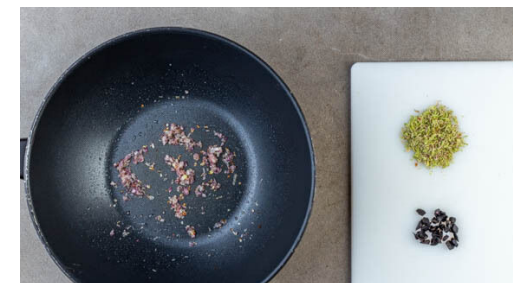
1. Geschnetzeltes braten

Die **Reiskuchen** mit Wasser bedecken und ca. 10Min. einweichen. Das **vegane Rindergeschnetzelte** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Stufe in 3-5Min. goldbraun anbraten. Inzwischen die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Reiskuchen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Reiskuchen** zum Kochen bringen. Die **Reiskuchen** in einem Sieb abtropfen lassen, in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen. Dann erneut im Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.



3. Schalotten braten

Das **Geschnetzelte** aus dem Wok oder der Pfanne nehmen. Die Schalotten in dem Wok oder der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl in 4-6Min. goldbraun braten. Inzwischen die **½ des Knoblauchs** schälen und grob würfeln. **Tipp:** Den **übrigen Knoblauch** im Kühlschrank für ein anderes Rezept aufbewahren. Die harten Blätter des **Zitronengrases** entfernen, dann das **Zitronengras** fein schneiden.



4. Tomaten garen

Den **Knoblauch** und das **Zitronengras** in den Wok oder die Pfanne geben und ca. 3Min. duftend weiterbraten, dabei häufig rühren. Dann die **Kirschtomaten** und ½EL Wasser unterrühren und abdeckt 5-7Min. garen, bis die **Tomaten** anfangen aufzuplatzen.



5. Pak Choi garen

Inzwischen das Strunkende entfernen und die einzelnen **Pak-Choi-Blätter** voneinander trennen. Den Deckel abnehmen, die Hitze reduzieren und das **Sambal Badjak**, ½EL Ketchup, das **Geschnetzelte** und 100ml Wasser einrühren. Den **Pak Choi** zugeben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 2-3Min. garen.



6. Reiskuchen zugeben

Die **Reiskuchen** mit der **Gemüsepfanne** vermengen. Abschmecken und ggf. mit Salz, Pfeffer oder Zucker würzen. Auf Teller verteilen und mit der **½ der Röstzwiebeln oder mehr** bestreut servieren.