



Koreanisches Bio-Feuerfleisch

mit Karotte und Birne auf Reis



ca. 20min



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 Jasminreis servieren.

- 150g Jasminreis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 21.7g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 41.5g



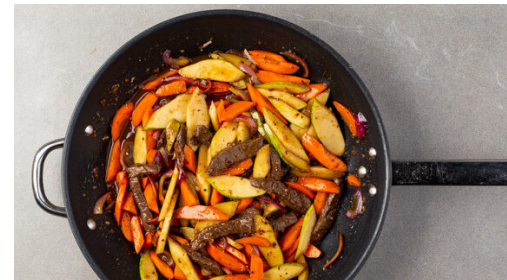
In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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 **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.



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.