



Koreanische Hackfleisch-Bowl

Low Carb mit Blumenkohl und Radieschen



20-30min



2 Personen

Was haben wir nur früher ohne Blumenkohlreis gemacht? Da musste erst die Low-Carb-Welle losrollen, bis sich diese tolle Zubereitung des gesunden Gemüses verbreitet hat. Hier ist er als kohlenhydratarmer Alternative der perfekte Partner für eine asiatische Rinderhackpfanne mit Hoisinsauce und Sambal Oelek. Erfrischend und fein dazu: das schnell eingelegte Gemüse aus knackigen Radieschen und Gurke.

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Minigurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Fischsauce ⁴
- 1 Päckchen Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 434kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 24.7g, Eiweiß 35.5g



1. Lauchzwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse einlegen

In einem kleinen Topf je 2-3EL (hellen) Essig und Wasser mit 1/2TL Salz und 1TL Zucker aufkochen lassen, dann die **Gurken** und die **Radieschen** unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. Das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. ziehen lassen.



2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl, der **1/2 des Sesams** sowie Salz und Pfeffer vermengen und ca. 8Min. im Ofen backen, bis der **Blumenkohlreis** gar und an den Rändern leicht gebräunt ist.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. krümelig anbraten. Die **1/2 des Ingwers** oder mehr, den **Knoblauch**, die **Hoisinsauce**, die **1/2 der Fischsauce** und die **1/2 des Sambal Oelek** unterrühren und vom Herd nehmen. Die **1/2 der Lauchzwiebeln** unterheben. Ggf. mit mehr **Fischsauce** und **Sambal Oelek** sowie Salz nachwürzen.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und in 0,5-1cm kleine Stücke schneiden. Die **Radieschen** in 0,5-1cm breite Spalten schneiden.



6. Blumenkohlreis verfeinern

Den **Blumenkohlreis** mit 1EL Essig verfeinern. Die **1/2 der restlichen Lauchzwiebeln** unter das eingelegte **Gemüse** mengen und ggf. mit Salz und Zucker nachwürzen. Das **Hackfleisch** mit dem **Blumenkohlreis** und dem eingelegten **Gemüse** auf tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.