



Koreanische Hackfleisch-Bowl

Low Carb mit Blumenkohl und Radieschen



20-30min



3-4 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.

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 360kcal, Fett 19.4g,
Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 30.0g



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 4-5EL (hellen) Essig und Wasser mit 1TL Salz und 2TL 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 1-2EL Pflanzenöl, dem **Sesam** 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 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 1-2EL 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.