



RS Low Carb: Koreanische Rindfleischpfanne

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 Rindfleisch-Auberginen-Pfanne, die du Low Carb mit gebackenem Brokkoli und knackigen Karotten servierst.

- 1 Brokkoli
- 1 Aubergine
- 1 Karotte
- 1 Pck. Maisstärke
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sesam ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 626kcal, Fett 36.4g,
Kohlenhydrate 32.5g, Eiweiß 39.5g



4. Sauce ansetzen

2. Würzsauce anrühren

5. Sauce fertigstellen

3. Fleisch braten

A white rectangular card with a red 'X' on the left and a pile of green and yellow confetti on the right.

6. Garnitur vorbereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**