



RS Low Carb: Koreanische Rindfleischpfanne

mit Auberginen und Brokkoli



30-40min



3-4 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 großer Brokkoli
- 2 Auberginen
- 2 Karotten
- 2 Pck. Maisstärke
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Sesam ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 533kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 30.8g, Eiweiß 38.0g



4. Sauce ansetzen

2. Würzsauce anrühren

5. Sauce fertigstellen

3. Fleisch braten

A white card with a red 'X' and green onions. The card is placed on a grey surface. The red 'X' is on the left, and a pile of green onions is on the right.

6. Garnitur vorbereiten

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Lauchzwiebeln** ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Die **Rindfleisch-Auberginen-Pfanne** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Chilipaste** abschmecken und mit dem **Brokkoli** und den **Karotten** anrichten. Mit den **Peperoniringen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.