



Asia-Rindergeschnetzeltes Low Carb

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



20-30min



3-4 Personen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben zart-würzigen Rindfleischstreifen gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl und gebratenen Pak Choi. Eine ordentliche Ladung Vitamine, ruck, zuck zubereitet und voll köstlicher asiatischer Aromen dank Ingwer, Mirin, Hoisin- und Sojasauce!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Blumenkohl
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Mirin
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe

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

Allergene

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

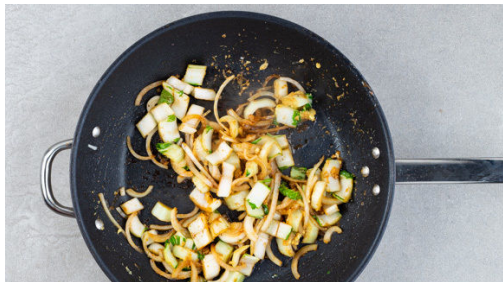
Nährwertangaben pro Portion

Energie 341kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 17.3g, Eiweiß 34.6g



1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Sojasauce** in der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. garen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, das **Mirin**, 1-2EL Wasser und den **grünen Teil des Pak Choi** ebenfalls in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



3. Blumenkohl reiben

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohl** abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



6. Fleisch unterrühren

Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.