



Bio-Rindertatar koreanische Art

im Salatblatt mit Roter Bete



ca. 20min



2 Portionen

So schnell und gleichzeitig soooo lecker hast du selten gekocht! Es gibt knackigen Salat, raffiniert gefüllt mit magerem Bio-Rindertatar, das du vor dem Braten mit Knoblauch-Ingwer-Paste, einem Hauch koreanischer Chilipaste und fruchtig-süßem Apfel verfeinert hast. Mit im Salatboot sind außerdem selbst eingelegte Rote Bete, Lauchzwiebeln und Sesam, für den besonderen Kick sorgt geröstetes Sesamöl. Zum Reinlegen!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüner Apfel
- 250g Bio-Rindertatar
- 25g koreanische Chilipaste^{1,3}
- 1 Pck. Sesam²
- 1 Eisbergsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann den übrigen Salat in Streifen schneiden, mit Essig und Öl anmachen und als Beilage servieren.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 442kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 36.8g, Eiweiß 31.1g



1. Rote Bete einlegen

2EL hellen Essig mit ½TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Rote Bete** schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen.

Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls fein reiben.



3. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, dem geriebenen **Apfel** und der **Chilipaste** vermengen.



4. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 1-2Min. glasig anbraten.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und 5-6Min. kräftig anbraten, dabei stetig rühren, damit das **Hackfleisch** schön krümelig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die ½ des **Sesams** unterrühren.



6. Salatblätter füllen

6 große Salatblätter ablösen, waschen und gut trocken tupfen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Rote-Bete-Würfel** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Salatblätter** nach Belieben mit dem **Hackfleisch** und der **Roten Bete** füllen und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren. Mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.