

MARLEY SPOON



Veganes Feuerfleisch koreanische Art

mit Sushireis und Karotten-Birnen-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Koreanisches Feuerfleisch ist nicht unbedingt scharf, es wird jedoch traditionell über offenem Feuer zubereitet. Unsere Version steht dem „Bulgogi“ genannten Original in nichts nach und ist ebenfalls festmahltauglich: Saftiges veganes Rind von Beyond Meat wird mit Paprika gebraten und in einer raffiniert-würzigen Sauce auf Sushireis serviert, zur Erfrischung gibt es Karotten-Birnen-Salat. Das kann doch nur lecker sein!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Birne
- 1 Paprika
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 29.8g



1. Salat zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Je 1 kräftige Prise Zucker und Salz in 1EL hellem Essig auflösen. Die **Karotte** ggf. schälen und fein raspeln. Die **Birne** ggf. schälen und fein raspeln. Die **Karotten** und die **Birne** mit dem Essig vermengen und ziehen lassen.



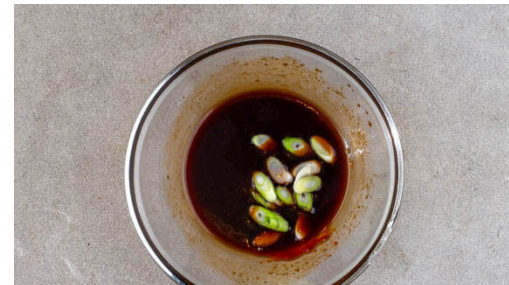
4. Lauchzwiebel schneiden

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Ingwer-Würzsauce** mit 2EL warmem Wasser, der **Sojasauce** und der **½ der Chilipaste** glatt rühren, die **weißen Lauchzwiebeln** untermengen.



3. Geschnetzeltes braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** und das **vegane Rindergeschnetzelte** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Margarine bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis die **Paprika** weich wird, dabei regelmäßig umrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** und 2EL Margarine in die Pfanne geben und unter Rühren 1-2Min. erwärmen, bis die Margarine geschmolzen ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** und den **Salat** mit der **Gewürzmischung** bestreuen und mit dem **vegane Feuerfleisch** anrichten. Das **Feuerfleisch** mit dem **Sesamöl** beträufeln und alles mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.