



Koreanische Rindfleischpfanne

Low Carb 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Auberginen
- 2 Karotten
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Speisestärke
- 2 Packungen Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 2 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 509kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 50.6g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Auberginen** längs vierteln, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit 2-3 Prisen Salz vermengen. Die **Karotten** schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 2-3EL (hellem) Essig und 1EL Zucker vermengen.



2. Würzsauce anrühren

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Speisestärke** mit 1-2EL kaltem Wasser verrühren, dann die **Bohnensauce**, die **1/2 der Chilipaste oder mehr nach Geschmack** sowie 1EL Honig oder Zucker unterrühren. **Tipp:** Die **Chilipaste** ist sehr scharf, also lieber erst weniger verwenden und am Ende nachwürzen.



4. Sauce ansetzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit der **Würzsauce** ablöschen und diese 1-2Min. sirupartig eindicken lassen. Die **Auberginen** und das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und gut mit der **Sauce** verrühren.



5. Sauce fertigstellen

800ml heißes Wasser in die Pfanne geben und die **Sauce** 6-8Min. bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Währenddessen den **Brokkoli** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 6-8Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** an den Rändern braun wird.



3. Fleisch braten

Die **Auberginen** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. leicht braun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Chilischote** 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 **Chiliringen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.