



Koreanisches Rindersteak

an Bohnen, Reis und gebratenem Salat



30-40min



2 Personen

Salat wird in asiatischen Ländern nicht unbedingt roh, sondern gerne auch gebraten serviert. Wir finden, er passt auf diese Art ganz hervorragend als Gemüsebeilage zum zarten Rindfleisch, das mit würzigen, leicht scharfen Bohnen im Ofen gebacken wird. Dazu gibt es leckeren Sushireis.

- 150g Sushireis
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste ^{1,6}

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Rinderhüftsteak

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

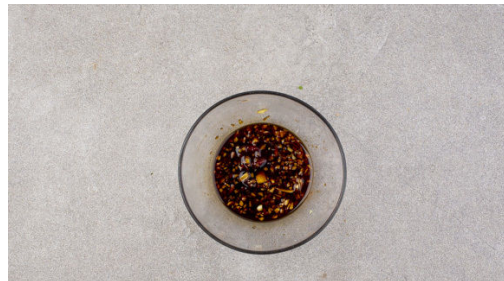
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 702kcal, Fett 14.1g,
Kohlenhydrate 95.9g, Eiweiß 47.6g



1. Reis vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Reis** 5Min. in warmem Wasser einweichen, dann in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.



4. Marinade zubereiten

Die **Sojasauce** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer** und 1/2EL Zucker zu einer **Marinade** verrühren. Mit der **Chilipaste nach Geschmack** würzen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** der Länge nach sechsteln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Nach Geschmack ca. **1/3 des Ingwers oder mehr** schälen und ebenfalls fein würfeln.



5. Bohnen marinieren

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Mit der **Marinade** mischen und nach Wunsch nachsalzen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem kleinen Topf mit 200ml
gesalzenem Wasser aufkochen und
abgedeckt ca. 3Min. bei starker Hitze
köcheln lassen. Die Hitze auf die niedrigste
Stufe reduzieren und den **Reis** noch 7-
8Min. ziehen lassen, bis er gar ist.



6. Fleisch garen

Den **Salat** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze ca. 1Min. rösten und aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 3Min. scharf anbraten und in eine Auflaufform geben. Die **Bohnen** darübergeben und alles 8-10Min. im Ofen garen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Bohnen** und dem **Salat** servieren.