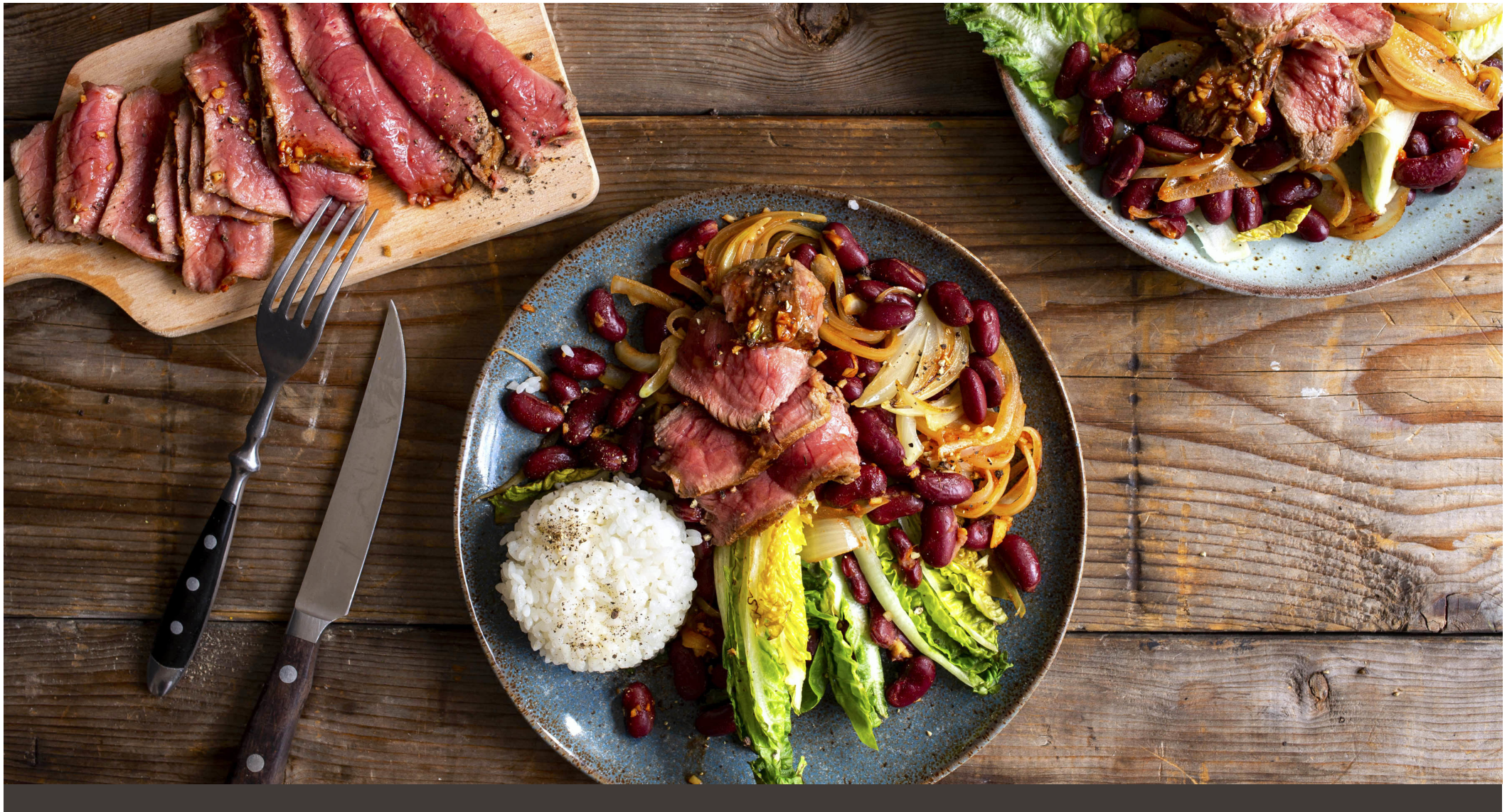




Koreanisches Rindersteak

an Bohnen, Reis und gebratenem Salat



30-40min



3-4 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.

- 300g Sushireis
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste ^{1,6}
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Packungen Rinderhüftsteak

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

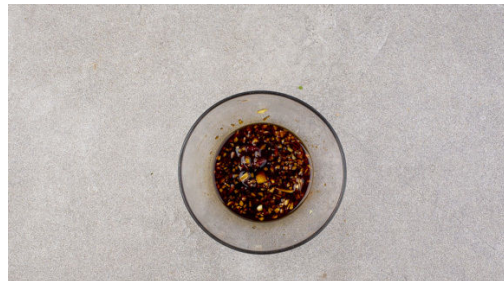
Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 13.9g,
Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 46.6g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** der Länge nach sechsteln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Nach Geschmack ca. **2/3 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 mittelgroßen Topf mit 400ml 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 großen Pfanne bei starker Hitze ca. 1Min. rösten und aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1-2EL 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.