



Koreanisches Feuerfleisch auf Vollkornreis

würzig-fein mit Karotte und Birne



ca. 25min



4 Portionen

Keine Sorge, das koreanische Gericht „Bulgogi“ wird nicht aufgrund seiner Schärfe auch „Feuerfleisch“ genannt. Vielmehr heißt es so, weil es traditionell über einem offenen Feuer geröstet wird. Wir schicken dir eine fixe Version für die Pfanne, die Groß und Klein begeistert! Einfach saftiges Rindergeschnetzeltes in Soja- und süßer Chilisauce braten und mit knackigen Karotten und fruchtiger Birne auf Naturreis servieren.

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 100ml Tamari-Sojasauce²
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Pck. Sesam¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 39.8g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse und Obst schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Birnen** vierteln, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen, dann der Länge nach in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Gemüse und Obst braten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker bis mittlerer Hitze 1-2Min. braten, dann die **Karotten**, die **Birnen** und den **Knoblauch** hinzufügen und weitere 1-2Min. braten. Das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben, mit $\frac{3}{4}$ der **Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 200ml Wasser ablöschen. Noch ca. 1Min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Reis verfeinern

Die $\frac{1}{2}$ des **Sesams** mit dem **Reis** vermengen, dann das **Fleisch** und das **Gemüse** mit dem **Reis** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.