



Deftige Rindswurst-Tacos

mit Pak Choi und pikanter Sauce



ca. 30min



4 Portionen

Heute erleben wir ein Grillabenteuer der koreanischen Art: Unsere deftige Rindswurst aalt sich nach dem Braten in einer feurigen Sauce aus Gochujang, Sojasauce und Sesamsamen. Handlich in einer weichen Tortillarolle verpackt, schmeckt sie mit gegrilltem Pak Choi, Radieschen und Lauchzwiebeln mit einem kalten Getränk und in lustiger Gesellschaft besonders gut!

Was du von uns bekommst

- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 2 Pck. Sesam ²
- 2 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pak Choi
- 4 Rindswürste
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- kleiner Topf
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 36.2g



1. Sauce köcheln

Wer einen Grill benutzt, sollte ihn jetzt anfeuern. Die **Sojasauce**, die **Chilipaste**, den **Sesam**, 2EL Ketchup, 2EL Essig, 2EL Wasser und 2TL Zucker in einem kleinen Topf verrühren. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dabei regelmäßig umrühren. Die **Sauce** vom Herd nehmen, sobald sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



4. Würste grillen

Die **Würste** jeweils etwa viermal ca. 2mm tief schräg einschneiden und auf dem Grill oder in der Grillpfanne rundum 10-12Min. braten.



2. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** vierteln und die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, alles mit 1EL Pflanzenöl, 2TL Essig und ½TL Salz vermengen. Den **Pak Choi** jeweils quer halbieren, um den **weißen und grünen Teil** zu trennen. Den **weißen Teil** längs vierteln, ohne die einzelnen Schichten voneinander zu lösen, dann mit 2EL Pflanzenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



5. Würste fertigstellen

Wer einen Grill benutzt, grillt die **Würste**, bis sie gar sind, schneidet sie dann in ca. 3cm breite Stücke und vermengt sie mit der **½ der Sauce**. Wer eine Grillpfanne verwendet, nimmt die **Würste** nach 10-12Min. aus der Pfanne, schneidet sie in ca. 3cm breite Stücke, gart sie dann für weitere 2-3Min. und vermengt sie anschließend mit der **½ der Sauce**.



3. Pak Choi grillen

Die **weißen Pak-Choi-Viertel** auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei starker Hitze 4-5Min. anrösten, bis sich Grillspuren abzeichnen, dabei gelegentlich wenden. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Schüssel möglichst luftdicht mit einem Deckel oder Aluminiumfolie verschließen und den **Pak Choi** bis zum Servieren dämpfen lassen.



6. Tacos fertigstellen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Den **grünen und den weißen Teil des Pak Choi** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tortillas** mit der **übrigen Sauce** bestreichen, mit den **Würsten**, dem **Pak Choi** und den **Radieschen** belegen und servieren. Ggf. **übriges Gemüse** vermengen und als Salat dazu reichen.