



Deftige Rindswurst-Tacos

mit Pak Choi und pikanter Sauce



ca. 30min



2 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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.

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 36.3g



1. Sauce köcheln

Wer einen Grill benutzt, sollte ihn jetzt anfeuern. Die **Sojasauce**, die **½ der Chilipaste**, den **Sesam**, 1EL Ketchup, 1EL Essig, 1EL Wasser und 1TL 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.



2. Gemüse schneiden

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



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.



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.



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 6-8Min. 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**.



6. Tacos fertigstellen

4 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.