



## Koreanisches Feuerfleisch

mit Karotte und Birne auf Reis



ca. 25min



2 Personen

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 Jasminreis servieren.

## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 122.1g, Eiweiß 39.0g



### 1. Zwiebel schneiden

In einem kleinen Topf 400ml 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 unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. 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 in schräge, ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Birne** vierteln, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen, dann der Länge nach in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 4. Fleisch braten

1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, das **Fleisch** darin ca. 1-2Min. von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Gemüse und Obst braten

In der benutzten Pfanne 1EL Pflanzenöl erhitzen und die **Zwiebeln** 1-2Min. scharf anbraten, dann die **Karotten**, die **Birnen** und den **Knoblauch** hinzufügen und weitere 1-2Min. braten. Das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben, mit der **Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 100ml Wasser ablöschen. Noch ca. 1Min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 6. Reis verfeinern

Die **1/2 des Sesams** mit dem **Reis** vermengen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.