



Koreanisches Rindergeschnetzeltes

Low Carb mit Auberginen und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Es war nur eine Frage der Zeit, bis die koreanische Küche auch hierzulande bekannt und beliebt werden würde. Die spannende Kombination aus leichter Schärfe, feiner Süße und ganz viel Aroma ist einfach süchtig machend gut! Lerne sie heute kennen mit dieser großartigen Rindfleisch-Auberginen-Pfanne, die du Low Carb mit gebackenem Brokkoli und knackigen Karotten servierst.

- 1 Brokkoli
- 1 Aubergine
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Maisstärke
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 499kcal, Fett 24.3g,
Kohlenhydrate 34.3g, Eiweiß 32.2g



A top-down view of a white ceramic plate. On the left side, there is a small, neat pile of bright red caviar. On the right side, there is a larger, more textured pile of green caviar, which appears to be garnished with finely chopped green herbs. The background is a neutral, light-colored surface.



5. Sauce fertigstellen

6. Garnitur vorbereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(e3275251d0893157c3584e20c81dc3ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ab0e0ed3a1c2d865b438a931465ce60_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cad03033ab873d30d908af7ccf65e600_img.jpg\)](#) [!\[\]\(228855918ab8a8f7108e4981e0b34184_img.jpg\)](#) [!\[\]\(510b99c730283855faafe9fc79cf072a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ce55b34809184a87b6d2a5fd186daf36_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6cc31115fc36af2d067e3dfcca565874_img.jpg\)](#) [!\[\]\(daf3c43cd1100cf25f48f6485f264f31_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7f50fc4c6eb1af6262bb5bf7a6558968_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9fcdc536ff5ac16f7fd6c006ac47c813_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1b4233be9c041663ed22cd4bdc72cf7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(861df2e2a337fcd5540808742d8dbafe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f000717872145f2a145c80d31bc16e18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e996176a7e0c493740b941d3f261a99e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(66f3bd01bae7b070b482d8b0657d88ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab7645a86a69f594b3d6963c4a9bf7d8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(37add0c44cbc0a606107669ea1521f32_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c4d8fd3641ab65afeebd6a6bacd1346a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a8f98c886fb697ffcc0672a701631369_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d07b6ae2de175209b78de67347fb3eb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c009c00ffe27f6ac62969e8c88c72bda_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cda9d25b697590c9bc029e954c868a80_img.jpg\)](#) [!\[\]\(630bd6314479e7933ddc5068c55f40eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(84cf769089c48a394dcb8562f1ef3d0b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7c2c235d48d5f190b622074a0b1dbdf3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c1d2319e0f109ce4d49edb5b012c1cb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(236102f9e3037af8b738d2040a618d29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cdd5f9649ccbcceb5bfcbcd13f3eaa90_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62dfca7e44e862dbc382152bdd76456f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b81c299f13754da1e45ea9f67b51949_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f53bb25c4a7adc74cab0880532fdb41_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7915136d2f1741698c2e9771f6063e48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d8123f2fc7ec8c09f5c376466c764aef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(663570a4d9cc3a26e7e3ef06f69d6e99_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a8c0b0ba9a35ba3a8d8e97409102b18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(754681151460de032ca6054b647ca032_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5614b8a2a0f083f8c342b34eb0ea3d73_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b5905351069d95c94e072de93fa57e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f8ce39a01c3cc5b1735036fa668309f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b62355e5c98fe0df3e312e9fd26db845_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ed695bff99a431bd8ebb2ee180d398e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(24de6796309a7353689b66fe22f8000e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d51a9442226cdb0daf0b510ea50bc88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5b0b6e6c43da3e9ca08ff30fc8695daf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b32e05df3d8301601bbe28f62d4ae1bb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1bd94734e69318b672e1e2d2f47d92cf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(965adb070e1cbad079a29ff232c3e40e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(238d19d69a12ac43b3540c5411490dbc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85c7e973fcd5792ec47968ceae9a9420_img.jpg\)](#) [!\[\]\(af77e925e50ad2b51dc93f7dd8824ad8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9962b7f2fa9ed4ed1d96e0a8bc18c286_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f2fa44e4ec8c3c6c6b08547ae40a8cf6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c05d3148f2f26f6871b4335e4154aca9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32da6370c77b2831c7262e577b86a41b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e8a1d12c1023f9e292e2d867428faccf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5cbdda7fc57da4fadd0b060f5ddfdfef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e6dc58efae75012fe088bd91828c361c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dad6d213fd36f5e9be0c0d37a0d4f13d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(954f2f2e04c522e39eb6cdfa89433db6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d5750c5fe5828923010876a121574222_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4165227b639ea2c59ad0c6a1c38696b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(827db4265147095394793b14d4e7a135_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0549456bac5b2509fc718bae009e0afa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9eb302300c093615851925f47975875d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a9eb36dc516314194cbfe9524cc64624_img.jpg\)](#) [!\[\]\(459f170dbe086d8662508a6c10649ffd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(885c54074fa449dad75647f3f612b60b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54d69af24d19b75120925f0874e2c43b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da2f7740e9184b8a3cde8b381be744f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(db5fa61d7fbc421ed66192fec1e46a21_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e80fdc3f7e044cc982ca313cf97681fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4a32a4473d18ae8e19721714aef39d3d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4e473f2950fec2f55f6c69ade62a9422_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bef55d45f05fda7cc39821c4efede349_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4b3d34afce73e56846b39667bc325af2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cdf39fd86ec9224f5a72e146e6d7a47a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aad42123df86f6e2aaffe4bdb07d1c7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba327b307b649b2d103a1c9cc636bf0c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(de9ba8a990ce7f30026b4b0558fa6d74_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55e57623b0696b9ea652b0c6156377fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e93c73fd215931c3b03247fb9e39213d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8dd76f83c33c839d680801e1dd738453_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba5f1b65f23054045ab35a43006e1313_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d9e66e29625bf3f033e3c644de5c0e1b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d32bc8cb251f5b9245c2c8826f1ba109_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85073fc3d614b596b4ffae5d9f5febb6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8300c5dcfc221df1cbd3210f9a15c8ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8363d8e8d386d7f745ae6b3104e9b4c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e8b50f781a7ac55741e1c878939e1086_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0fdd489bc26cc65e0ceb9aaef5eb21bc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5c591fa3735da4d37997ec7784dcbf52_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a95800276b3e6a448ee3d65cfa336ad9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d8f6ae7a01b19799eabb5b9ac288277_img.jpg\)](#) [!\[\]\(465d1c4d777bb258ff1fa50a26624213_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f0de7787b77441ecb25b4198963f7855_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a35d1cfa273e3ae391fb365f3226cbc9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8ae1c47532e533ccfaf73a00e04aa95f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4bc8c82425a6a4862952bf610a9d9e49_img.jpg\)](#) [!\[\]\(52fdbb9fdee9d6e1361d67b6e85502d2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(792460c930ea7644ec378258e8e208c6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2a1ccd7fbd9139a4a1a222e23ad63c54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46516b38864e44499773b3304cb444c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9f8689742793d9374dc9ecb42b94de8c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7a4c5e3f3e75d7ad53be7e823ad7b033_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b457b6f64943eaafd0936893acc0ff4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4cde66104787fdc68d1683a2c749f4f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd8cf3c49f90f88537535931447da9b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bc2e280d0e040193d2cfa1501295213_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a6f4f28dbe7f40c73d79f7e2be1a7440_img.jpg\)](#) [!\[\]\(813d43d0c7b5f0704352ff3968de727d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7f0a82f17ad153dc62396ac4551423ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c0f40d64590747954b1fe0a48c5bd609_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34438fdbebf243d70b2febc6ff083ae0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aba2b92a5bcc4ea51b4f85bd02d42002_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cf683f350b12c70b8f7dd5e23fd086c4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc508ea830200a6cdc732a46254dc583_img.jpg\)](#) [!\[\]\(207c7463930ed60dbed44d16169269a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8c2e346501c45e2f22558339aa3024ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c8dd720f75fb623eebabb7d824133041_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cb5c0bd009b61eb2ff170db7596d94aa_img.jpg\)</](#)