

# Bulgogi-Rindersteakstreifen & Knusper-Pak-Choi auf Aprikosenreis mit süß-sauren Zwiebeln & Chilimayo

Thermomix kocht • 848 kcal • Tag 5 kochen

11



Simmentaler Rinderhüftsteak



Basmati-Wildreis-Mischung



Baby Pak Choi



Paprika multicolor



rote Zwiebel



rote Chilischote



Limette, gewachst



grüne Kresse



getrocknete Aprikosen



Bulgogisoße



Sesam



Mayonnaise



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Essig\*, Zucker\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Baby Pak Choi	2	3	4
Paprika multicolor <b>NL   BE</b> <b>  ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b> Limette, gewachst <b>BR   MX  </b> <b>PE   VN   CO   GT</b>	1	2	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	20 g	40 g
Bulgogisoße <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Sesam <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	3548 kJ/848 kcal
Fett	4,90 g	35,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	5,56 g
Kohlenhydrate	12,37 g	90,31 g
– davon Zucker	3,87 g	28,23 g
Eiweiß	4,88 g	35,59 g
Salz	0,469 g	3,421 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## 1 Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Paprika** halbieren, entkernen, in 1 cm dicke Streifen schneiden und in den V-Behälter geben. **Pak Choi** quer in 1 cm Streifen schneiden und auf den **Paprikastreifen** verteilen. **Gemüse salzen\*** und **pfeffern\***. Varoma verschließen.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). Nach Belieben **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 2 Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

**Aprikosen** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und zum **Reis** in den Gareinsatz geben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

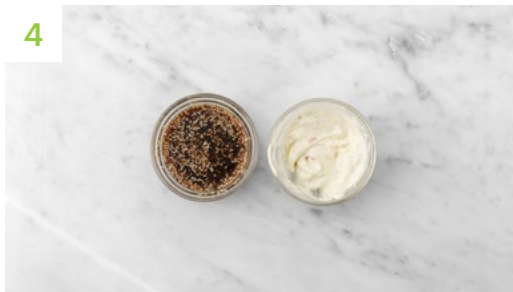
Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 Zwiebeln marinieren

**Zwiebel** halbieren, abziehen, in sehr feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Essig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** und etwas **Salz\*** verrühren.

**Limette** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Für die Soße & den Dip

In einer kleinen Schüssel **Bulgogisoße**, **Sesam**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Limettenabrieb**, einigen Tropfen **Limettensaft** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Steaks braten

**Steaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Steakstreifen** darin 1,5 – 2 Min. unter Rühren anbraten.

**Bulgogisoße** dazugießen, einmal aufkochen, durchschwenken und beiseitestellen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern. **Zwiebeln** durch ein Sieb abgießen.



## 6 Anrichten

**Reis** auf tiefe Teller verteilen. **Gemüse**, **Steakstreifen** mit **Bulgogisoße** und **Essig-Zwiebeln** darauf verteilen und mit der **Kresse** toppen. Mit der **Limetten-Chili-Mayonnaise** und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

