

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 NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	20 g	40 g
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Mayonnaise 8) 9)	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



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.



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.

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.



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.



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.



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.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

