

Spicy Gochujang Schweinelachssteak mit Honig-Ingwer-Karotten und Reis

High Protein 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinelachssteaks



Gochujang



Sesamöl



Maisstärke



Karotte



Frühlingszwiebel



Sojasoße



Basmatireis



Ingwerpaste



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Honig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Gochujang (11) (15)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamöl (3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Sojasoße (11) (15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 700 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2963 kJ/708 kcal
Fett	2,9 g	20,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,7 g
Kohlenhydrate	12,9 g	90,6 g
– davon Zucker	3,7 g	25,6 g
Eiweiß	5,7 g	39,8 g
Salz	0,45 g	3,13 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 (11) Soja (15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal



Für die Karotten

Karotte nach Belieben schälen, quer halbieren und in 5 cm Stifte schneiden.

Karottenstifte, Ingwerpaste, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. im Ofen rösten.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß **Gochujang**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste, die in der koreanischen Küche ihre Anwendung findet. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fleisch** darin 1 – 2 Min. unter Rühren scharf anbraten, bis es goldbraun ist.

Hitze reduzieren, mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. eindicken lassen, bis das **Fleisch** von innen noch leicht rosa ist. **Sesamöl** dazugeben und vermengen.

Tipp: Das Fleisch nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.



Kleine Vorbereitung

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel Schweinestreifen, „**Hello Paprika**“, **Maisstärke**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

Weißes Teil der **Frühlingszwiebel** unter den **Reis** heben.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Gochujang-Schweinelachsteak-Streifen** und **Honig-Ingwer-Karotten** darauf geben. **Karotten** mit restlicher **Frühlingszwiebel** garnieren.

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>

