

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

30 – 40 Minuten • 881 kcal • Tag 3 kochen

11



Basmati-Wildreis-Mischung



rote Zwiebel



Limette



Bulgogisauce



Rindsuftsteak



Peperoni multicolor



Baby Pak Choi



rote Peperoncini



Mayonnaise



Sesam



getrocknete Aprikosen



Schnittlauch



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
Bulgogisauce 3) 4) 11) 14) 15)	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Rindshuftsteak	2 x	125 g	4 x	125 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby Pak Choi	2 x	75 g	4 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Sesam 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
getrocknete Aprikosen 14)	1 x	20 g	1 x	40 g
Schnittlauch	1 x	20 g**	1 x	20 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.)

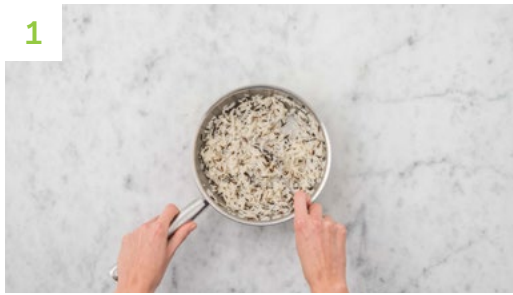
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3687 kJ/881 kcal
Fett	5.31 g	38.64 g
- davon ges. Fettsäuren	0.88 g	6.43 g
Kohlenhydrate	12.17 g	88.55 g
- davon Zucker	3.76 g	27.39 g
Eiweiss	5.22 g	37.99 g
Salz	0.336 g	2.446 g

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!)



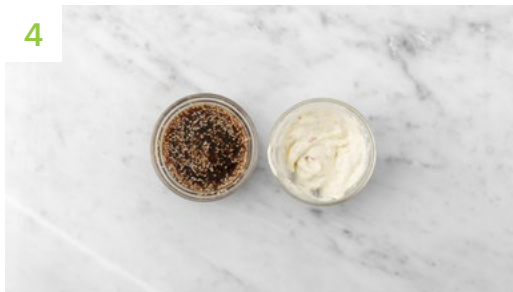
1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel Bulgogisosse, **Sesamsamen**, **Saft** von 1 [2] **Limette** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Limettenschale**, einigen Tropfen **Limettensaft** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**)

verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Getrocknete **Aprikosen** grob hacken.

Peperoncini

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



2 Gemüse backen

Pak Choi quer in 1 cm Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Steaks braten

Steaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Steakstreifen** darin 1.5 – 2 Min. unter Rühren anbraten.

Bulgogisosse dazugiessen, einmal aufkochen, durchschwenken und beiseitestellen.

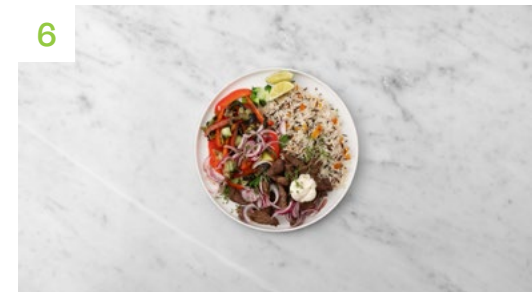


3 Zwiebel marinieren

Zwiebel halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit 4 EL [8 EL] **Essig***, 2 EL [4 EL] **Wasser***, 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** und etwas **Salz*** verrühren.

Limette heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abreiben und die **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncini** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Aprikosen** unterheben und auf tiefe Teller verteilen.

Zwiebeln durch ein Sieb abgiessen.

Gemüse, **Steakstreifen** mit Bulgogisosse und **Essig-Zwiebeln** darauf verteilen.

Mit der **Limetten-Chili-Mayonaise** und den restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Bulgogi beef strips and crunchy pak choi on apricot rice with sweet-and-sour onions & chilli mayo

30–40 minutes • 881 kcal • Cook on day 3



Basmati and wild rice mix



Red onion



Lime



Bulgogi sauce



Rump steak



Mixed peppers



Baby pak choi



Red peperoncini



Mayonnaise



Sesame seeds



Dried apricots



Chives

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, oil*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lime	1 x	75 g	1 x	75 g
Bulgogi sauce 3) 4) 11) 14) 15)	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Dried apricots 14)	1 x	20 g	1 x	40 g
Chives	1 x	20 g	1 x	20 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	507 kJ/121 kcal	3687 kJ/881 kcal
Fat	5.31 g	38.64 g
– of which saturated fats	0.88 g	6.43 g
Carbohydrate	12.17 g	88.55 g
– of which sugar	3.76 g	27.39 g
Protein	5.22 g	37.99 g
Salt	0.336 g	2.446 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **4)** Fish **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil. Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 15 min. Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



2 Bake the vegetables

Cut the pak choi crosswise into 1 cm strips.

Halve and core the pepper and cut the halves into 1 cm strips.

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and pepper*, and bake for 20–25 min. until the vegetables are soft.

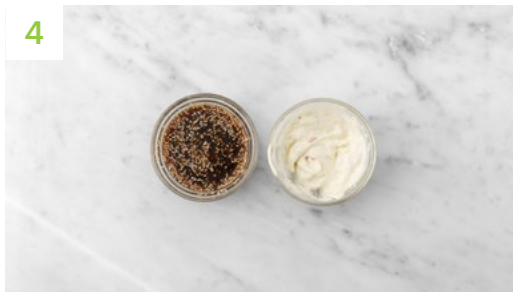


3 Marinate the onion

Halve the onion, cut it into very fine strips and mix in a large bowl with 4 tbsp. [8 tbsp.] vinegar*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and a little salt*.

Wash the lime in hot water, grate 1 tsp [2 tsp] zest and cut the lime into 6 wedges.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the peperoncini into thin strips (warning: spicy!).



4 For the dip

In a small bowl, mix the bulgogi sauce, sesame seeds, the juice of 1 [2] lime and 1 tbsp. [2 tbsp.] water*.

In a second small bowl, mix the mayonnaise, lime zest, a few drops of lime juice, and the peperoncini strips to taste (warning: spicy!) and season with salt* and pepper*.

Coarsely chop the dried apricots.



5 Fry the steaks

Cut the steaks into strips 1 cm wide.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry stir-fry the steak strips for 1.5–2 min.

Pour in the bulgogi sauce, bring to the boil, stir and set aside.



6 Serve

Once cooked, fluff the rice with a fork, mix in the apricots and apportion onto deep plates.

Drain the onions in a sieve.

Top with the vegetables, steak strips in bulgogi sauce and marinated onions.

Enjoy with the lime-and-chilli mayonnaise and the remaining lime wedges.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Fines tranches de bœuf bulgogi et pak choï croustillant sur riz aux abricots accompagné d'oignons aigres-doux et de mayonnaise au piment

30 – 40 minutes • 881 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Mélange de riz sauvage/basmati



Oignon rouge



Citron vert



Sauce bulgogi



Rumstecks



Poivrons multicolores



Pak choï



Piment rouge



Mayonnaise



Sésame



Abricots secs



Ciboulette

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, huile*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron vert	1 x 75 g	1 x 75 g
Sauce bulgogi 3) 4) 11) 14) 15)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Abricots secs 14)	1 x 20 g	1 x 40 g
Ciboulette	1 x 20 g	1 x 20 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

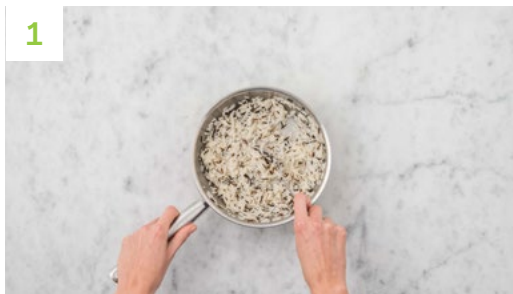
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	507 kJ/121 kcal	3 687 kJ/881 kcal
Lipides	5,31 g	38,64 g
- dont acides gras saturés	0,88 g	6,43 g
Glucides	12,17 g	88,55 g
- dont sucre	3,76 g	27,39 g
Protéines	5,22 g	37,99 g
Sel	0,336 g	2,446 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** graines de sésame **4)** poisson **8)** œufs **9)** moutarde **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

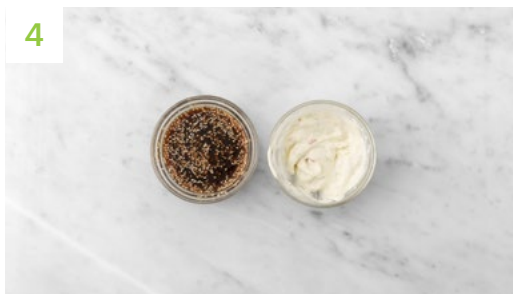


Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la sauce bulgogi, les graines de sésame, le jus de 1 [2] citron(s) vert(s) et 1 cs [2 cs] d'eau*.

Dans un deuxième bol, mélanger la mayonnaise avec le zeste de citron vert, quelques gouttes de jus de citron vert et des lamelles de piment selon les goûts (attention : piquant !) et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher grossièrement les abricots secs.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Cuire les légumes

Couper le pak choï en lanières de 1 cm.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lanières d'1 cm.

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Faire cuire les steaks

Couper les steaks en lanières d'1 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les lanières de steak 1,5 – 2 minutes. en remuant.

Ajouter la sauce bulgogi, porter à ébullition, remuer et réserver.



Faire mariner l'oignon

Couper l'oignon en deux, le couper en très fines lamelles et le mélanger dans un saladier à 4 cs [8 cs] de vinaigre*, 2 cs [4 cs] d'eau*, 0,5 cc [1 cc] de sucre* et un peu de sel*.

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron vert en 6 tranches.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et le couper en lamelles (attention : piquant !).



Dresser

Après la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette, y ajouter les abricots, mélanger et le répartir sur des assiettes creuses.

Égoutter les oignons dans une passoire.

Recouvrir les légumes et les tranches de steak de sauce bulgogi et d'oignons au vinaigre.

Déguster avec la mayonnaise au citron vert et au piment et le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

