

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

30 – 40 Minuten • 885 kcal • Tag 5 kochen

11



Rindshuftsteak



Basmatireis



Baby Pak Choi



Peperoni multicolor



rote Zwiebel



rote Peperoncini



Limette, gewachst



Schnittlauch



getrocknete Aprikosen



Bulgogisauce



Sesamsamen



Mayonnaise



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Schnittlauch	1 x 20 g**	1 x 20 g
getrocknete Aprikosen 14)	1 x 20 g	1 x 40 g
Bulgogisauce 3) 4) 11)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 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	3703 kJ/ 885 kcal
Fett	5.3 g	38.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.4 g
Kohlenhydrate	12.3 g	89.7 g
– davon Zucker	3.8 g	27.6 g
Eiweiss	5.4 g	39.6 g
Salz	0.34 g	2.47 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!)



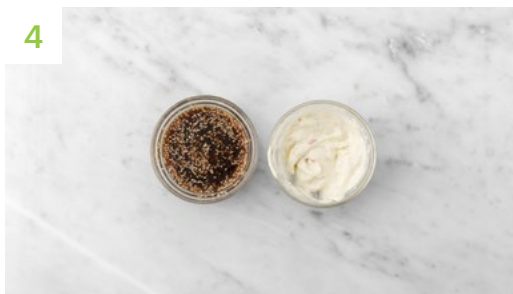
Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 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.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Bulgogisauce**, **Sesamsamen**, **Soft** 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.



Gemüse backen

Pak Choi quer in 1 cm Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm 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.



Rindshuftsteaks braten

Rindshuftsteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

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

Bulgogisauce dazugeben, einmal aufkochen, durchschwenken und beiseitestellen.

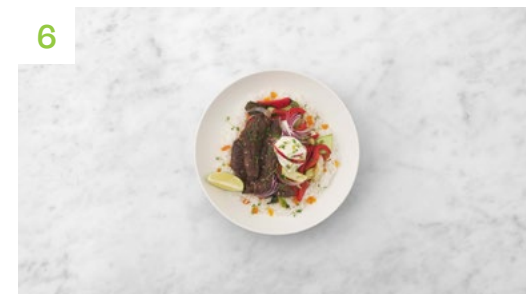


Zwiebel marinieren

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 abraffeln und die **Limette** in 6 Spalten schneiden.

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



Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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

Zwiebeln durch ein Sieb abgiessen.

Gemüse, **Rindshuftsteakstreifen** mit **Bulgogisauce** und **Essig-Zwiebeln** darauf verteilen und mit **Schnittlauch** toppen.

Mit **Limetten-Peperoncini-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

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

30–40 minutes • 885 kcal • Cook on day 5

11



Rump steak



Basmati rice



Baby pak choi



Mixed peppers



Red onion



Red peperoncini



Waxed lime



Chives



Dried apricots



Bulgogi sauce



Sesame seeds



Mayonnaise

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Vinegar*, oil*, salt*, water*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl,
1 large frying pan, 1 sieve, 1 small bowl and
1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

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

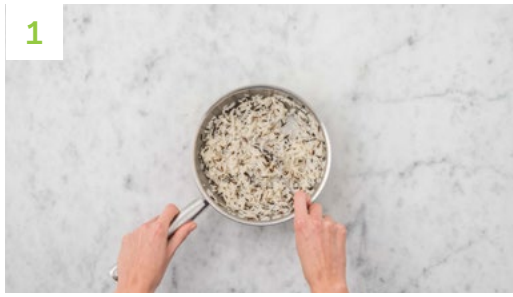
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	507 kJ/121 kcal	3703 kJ/885 kcal
Fat	5.3 g	38.7 g
– of which saturated fats	0.9 g	6.4 g
Carbohydrate	12.3 g	89.7 g
– of which sugar	3.8 g	27.6 g
Protein	5.4 g	39.6 g
Salt	0.34 g	2.47 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!)



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

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

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Bake the vegetables

Cut the pak choi crosswise into 1 cm strips.

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

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



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 with 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!).



For the dip

In a small bowl, mix the bulgogi sauce, sesame seeds, 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 peperoncini strips to taste (warning: spicy!) and season with salt* and pepper*.

Coarsely chop the dried apricots.

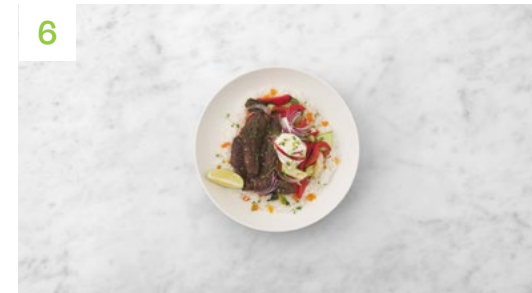


Fry the rump steaks

Cut the rump steaks into 1 cm thick strips.

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

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



Serve

Finely slice the chives.

Once cooked, fluff the rice with a fork and apportion it onto deep plates.

Drain the onions in a sieve.

Arrange the vegetables, steak strips with bulgogi sauce and marinated onions on top and garnish with chives.

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

Bon appetit!

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.

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

30 – 40 minutes • 885 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Rumstecks



Riz basmati



Pousses de pak choï



Poivrons multicolores



Oignon rouge



Piment rouge



Citron vert, ciré



Ciboulette



Abricots secs



Sauce bulgogi



Graines de sésame



Mayonnaise

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre*, huile*, sel*, eau*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 passoire, 1 bol et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

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

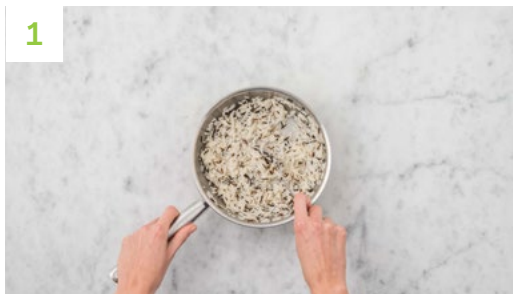
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	507 kJ/ 121 kcal	3703 kJ/ 885 kcal
Lipides	5,3 g	38,7 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	6,4 g
Glucides	12,3 g	89,7 g
- dont sucre	3,8 g	27,6 g
Protéines	5,4 g	39,6 g
Sel	0,34 g	2,47 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 !)



1 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).

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Cuire les légumes

Couper le pak choï en lanières de 1 cm.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 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.

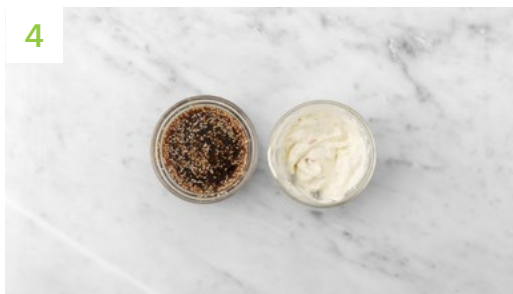


3 Faire mariner l'oignon

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 quartiers.

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



4 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 la quantité souhaitée de lamelles de piment (attention : piquant !). Saler* et poivrer*.

Hacher grossièrement les abricots secs.

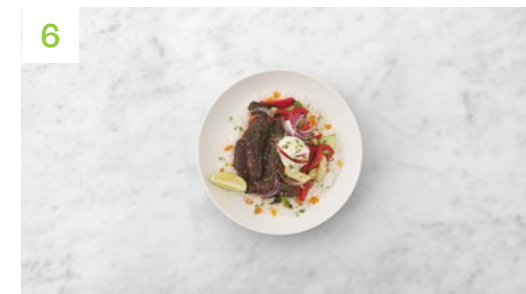


5 Rôtir le rumsteck

Couper le rumsteck en bandes de 1 cm de large.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire dorer les lanières de rumsteck 1,5 à 2 minutes en mélangeant.

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



6 Dresser

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

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.

Répartir les légumes, les lanières de rumsteck à la sauce bulgogi et les oignons au vinaigre et saupoudrer de ciboulette.

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

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.

Bon appétit !