

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

30 – 40 Minuten • 893 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	2x 125 g	4x 125 g
Basmatireis	1x 150 g	1x 300 g
Baby Pak Choi	2x 75 g	4x 75 g
Peperoni multicolor	1x 180 g	2x 180 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
rote Peperoncini	1x 15 g	2x 15 g
Limette, gewachst	1x 75 g**	1x 75 g
Schnittlauch	1x 20 g**	1x 20 g
getrocknete Aprikosen 14)	1x 20 g	1x 40 g
Bulgogisauce 3) 4) 11)	2x 50 ml	4x 50 ml
Sesamsamen 3)	1x 10 g	1x 20 g
Mayonnaise 8) 9)	1x 50 g	2x 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	511 kJ/ 122 kcal	3738 kJ/ 893 kcal
Fett	5.4 g	39.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.5 g
Kohlenhydrate	12.4 g	90.6 g
– davon Zucker	4 g	28.9 g
Eiweiss	5.4 g	39.8 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!)



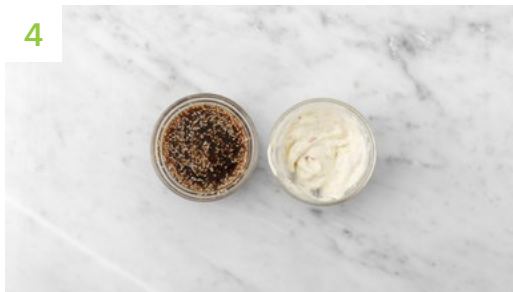
1 Reis kochen

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.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Bulgogisauce**, **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 **Peperoncinstreifen** 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 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 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.

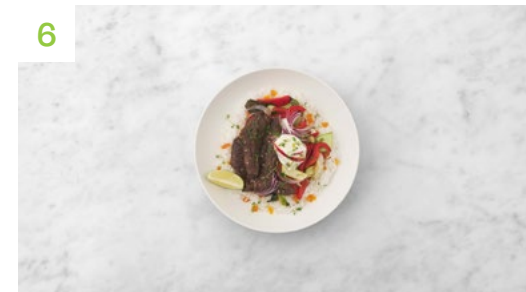


3 Zwiebel marinieren

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 abraffeln 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.

Schnittlauch in feine **Röllchen** schneiden.

Zwiebeln durch ein Sieb abgiessen.

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

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

En Guete!