

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

30 – 40 Minuten • 891 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 und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 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**	1 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) 14) 15)	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	510 kJ/ 122 kcal	3729 kJ/ 891 kcal
Fett	5.3 g	39.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.5 g
Kohlenhydrate	12.4 g	90.6 g
- davon Zucker	3.9 g	28.8 g
Eiweiss	5.3 g	38.6 g
Salz	0.34 g	2.45 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 **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 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!