

Bulgogi-Steak Bowl mit Zucchini!
 scharfer Gochujang-Soße und Reis

Extra schnell | Kalorien im Blick | 15 - 25 Min • 646 kcal



Jasminreis



Knoblauchzehe



Gochujang



Sesamkörner



Sesamöl



Zucchini



Bulgogisoja



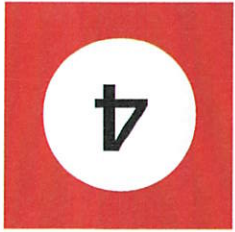
Rindfleischsteak



Zwiebel



Natürlicher Geschmack
 - Ohne künstliche Aromen
 - Ohne künstliche Farbstoffe
 - Ohne hinzugefügte Glutamate



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Bulgogisoße 4) 14) 3) 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Gochujang 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Rinderhüftsteak	200 g	300 g	400 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml

**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. 620 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2704 kJ/646 kcal
Fett	3,5 g	21,8 g
- davon ges.	0,4 g	2,6 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	13 g	79,9 g
- davon Zucker	2,9 g	17,6 g
Eiweiß	5,1 g	31,3 g
Salz	0,41 g	2,51 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 11) Soja

14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko EG: Ägypten



1 Reis kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes Wasser* füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] Salz* dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das Wasser* aufgesaugt ist.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



3 Soße vorbereiten

In einer kleinen Schüssel Gochujang, Sesamöl, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Honig*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig* und Pfeffer* vermengen.



4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen.

Die Hälfte vom Knoblauch in die Pfanne pressen. Zucchini dazugeben und 4 - 5 Min. scharf anbraten, bis sie bissfest ist. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



5 Bulgogi Steak braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Rindersteaks und Zwiebeln darin 4 - 5 Min. anbraten. Steaks nach 2 Min. wenden und restlichen Knoblauch dazu pressen.

Mit Bulgogi-Soße und 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* ablöschen und die Soße leicht eindicken lassen. Mit Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Steak aus der Pfanne nehmen und nach Belieben in Streifen schneiden.

Reis auf tiefe Teller verteilen. Knoblauch-Zucchini, Bulgogi-Soße und Rindersteak darauf anrichten und mit Gochujang-Soße beträufeln. Mit Sesam garnieren.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

