

Koreanische Bulgogi Bowl mit Rinderhackfleisch

Gurkenstiften und geröstetem Sesam

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 3622 kJ/866 kcal • Tag 2 kochen



Simmentaler Rinderhackfleisch



Basmatireis



Knoblauchzehe



Zwiebel



Ingwer



Rinderbrühe



Frühlingszwiebel



Sesam



Gurke



Bulgogisoße



rote Paprika



• Ohne künstliche Farbstoffe
• Ohne künstliche Aromen
• Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Ingwer CN PE	15 g**	22,5 g**	30 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Sesam 8	10 g	10 g	20 g
Gurke NL ES GR BE	1	1	2
Bulgogisoße 1) 6) 8) 10)	100 ml	150 ml**	200 ml
rote Paprika NL BE ES	1	1	2

Öl*
Salz*, Pfeffer*
Angaben im Text nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 610 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3622 kJ/866 kcal
Fett	6,64 g	40,24 g
– davon ges. Fettsäuren	2,57 g	15,55 g
Kohlenhydrate	14,32 g	86,80 g
– davon Zucker	4,10 g	24,83 g
Eiweiß	6,04 g	36,59 g
Salz	0,494 g	2,991 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: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland **NZ:** Neuseeland

1



Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln. Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

2



Sesam rösten

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe

Sesamsamen für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Dann aus der Pfanne nehmen.

3



Hackfleisch anbraten

In der selben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Rinderhackfleisch** für 1 – 2 Min. darin krümelig anbraten.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und **Paprika** in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten.

4



Reis garen

Pfanneninhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml]

Wasser* und **Rinderbrühpulver** ablöschen, einmal aufkochen lassen, mit einer Prise **Salz*** würzen und dann für 10 Min. bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen.

Dann Pfanne vom Herd nehmen, einmal durchrühren und für mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

5

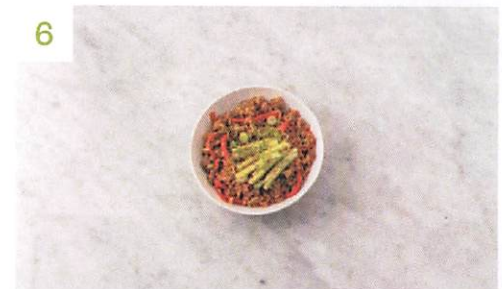


Währenddessen

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel entkernen. **Gurkenhälften** in ca. 5 cm lange und 0,5 cm breite Stifte schneiden.

6



Anrichten

Nach Ende der Garzeit **Bulgogi Soße** hinzugeben, gut umrühren und für 1 weitere Min. kochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Alles auf tiefen Teller verteilen, **Gurkenstifte** darauf verteilen und diese nach Belieben **salzen***.

Mit geröstetem **Sesam** und **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

