



Hello Bulgogi: Koreanisches Rindfleisch

mit gedämpften Gemüse und Jasminreis



HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Rindergeschmetzeltes



Jasminreis



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Karotte



Gewürzmischung „Bulgogi“



Sojasoße



rote Zwiebel



Speisestärke

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Für diesen kulinarischen Ausflug lohnt sich die etwas längere Zubereitungszeit allemal! Bulgogi ist ein **fettarmes**, koreanisches Rindfleischgericht und bedeutet wörtlich übersetzt Feuerfleisch. Keine Sorge, hierbei geht es nicht um den Geschmack, sondern um die traditionelle Zubereitung über offenem Feuer. Wir kombinieren das **proteinreiche** Rindfleisch mit einer großen Portion knackigem Gemüse und einer leicht feurigen Gewürzmischung. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **350 ml** [525 ml|700 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und ein **Sieb**.



1 FLEISCH VORBEREITEN
In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** mit **Speisestärke** sowie 2 – 4 EL kaltem **Wasser*** glatt rühren. **Rindergeschnetzeltes** darin marinieren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Rote Zwiebel** schälen, halbieren und Hälften nochmals halbieren.



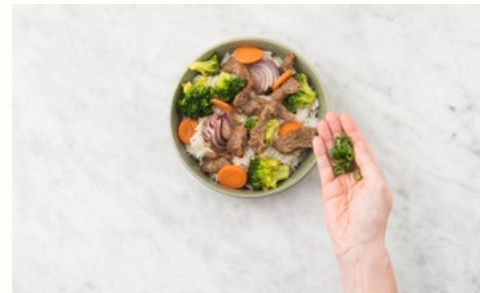
3 REIS GAREN
Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Kochendes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen***, aufkochen lassen, **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



4 GEMÜSE DÄMPFEN
Ca. 5 Min. vor Ende der **Reis**-Garzeit **Brokkoliröschen** und **Karottenscheiben** in ein Sieb geben, über den Topf hängen und zugedeckt dämpfen lassen. Nach Ende der Garzeit Sieb mit dem **Gemüse** beiseitestellen. Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 BULGOGI ZUBEREITEN
In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und mariniertes **Rindergeschnetzeltes** bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Anschließend **salzen*** und **pfeffern*** und aus der Pfanne nehmen. Erneut **Öl*** in der Pfanne erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelviertel**, **Brokkoliröschen** und **Karottenscheiben** zugeben und 3 – 5 Min. anbraten. **Rindergeschnetzeltes** zugeben. **Sojasoße** mit heißem **Wasser*** verdünnen und Inhalt der Pfanne damit ablöschen.



6 ANRICHTEN
Reis mit einer Gabel auflockern, auf tiefe Teller verteilen, Bulgogi mit **Karotten-Brokkoli-Gemüse** darauf anrichten, mit den restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------|----------------|-----------|---------|
| Gewürzmischung „Bulgogi“ 15) | 3 g | 4,5 g ☉ | 6 g |
| Speisestärke | 8 g | 12 g | 16 g |
| Rindergeschnetzeltes | 250 g | 375 g | 500 g |
| Karotte BE NL | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Brokkoli | 1 (klein) | ½ ☉ | 1 |
| Frühlingszwiebel IT | 1 | 2 (klein) | 2 |
| rote Zwiebel DE | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Jasminreis 15) | 150 g | 225 g | 300 g |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml | 30 ml ☉ | 40 ml |
| heißes Wasser* für Reis | 300 ml | 450 ml | 600 ml |
| Öl* | je ½ EL | je ¾ EL | je 1 EL |
| Wasser für Soße* | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Salz*, Pfeffer* | 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 | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 493 kJ/118 kcal | 2306 kJ/550 kcal |
| Fett | 3 g | 12 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 4 g |
| Kohlenhydrate | 15 g | 70 g |
| – davon Zucker | 3 g | 10 g |
| Eiweiß | 9 g | 42 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 7 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, IT: Italien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!