

Spicy Gochujang-Schweinelachssteak mit süssen Ingwer-Rüebli und Reis

High Protein 30 – 40 Minuten • 681 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Rüebli



Frühlingszwiebel



Gochujang



Sesamöl



Maizena



Sojasauce



Ingwerpaste



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Schweinsnierstück Steak



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Gochujang 11 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Schweinsnierenstück Steak	1 x 250 g	2 x 250 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. 690 g)
Brennwert	413 kJ/ 99 kcal	2848 kJ/ 681 kcal
Fett	2.7 g	18.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.7 g
Kohlenhydrate	13.5 g	93.3 g
– davon Zucker	3.5 g	24.3 g
Eiweiss	5.5 g	37.7 g
Salz	0.44 g	3.06 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 **11**) Soja **15**) Weizen

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



Für die Rüebli

Rüebli nach Belieben schälen, quer halbieren und in 5 cm Stifte schneiden.

Rüeblistifte, Ingwerpaste, 1 EL [2 EL] Öl*, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. im Ofen rösten.



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss **Gochujang, Sojasauce, 1 EL [2 EL] Essig***, 1 EL [2 EL] **Honig***, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste aus der koreanischen Küche. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Reis kochen

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.



Fleisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fleisch** darin 1 – 2 Min. unter Rühren scharf anbraten, bis es goldbraun ist.

Hitze reduzieren, mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. eindicken lassen, bis das **Fleisch** von innen noch leicht rosa ist. **Sesamöl** dazugeben und vermengen.

Tipp: Das Fleisch nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.



Kleine Vorbereitung

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel Schweinestreifen, „**Hello Paprika**“, **Maisstärke, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** unter den **Reis** heben.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Gochujang-Schweinelachsteak-Streifen** und **Honig-Ingwer-Rüebli** darauf geben. **Rüebli** mit restlicher **Frühlingszwiebel** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

