



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW47
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Bulgogi: Koreanisches Rindfleisch

mit gedämpftem Gemüse und Jasminreis

Bulgogi ist ein traditionelles koreanisches Rindsfleischgericht und bedeutet wörtlich übersetzt Feuerfleisch. Der Name weist auf die traditionelle Zubereitung über offenem Feuer hin. Unser Tipp: Die Rindsstreifen auf dem Grill zubereiten – so wird das Gericht mit leckeren Grill-Aromen aufgepeppt! En Guete.

 30 min.

 Stufe 2



Rindsgeschnetzeltes



Rüebli



Brokkoli



rote Zwiebel



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung



Sojasauce

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Rindsgeschnetzeltes	ca. 300 g	ca. 600 g
Rüebli	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
rote Zwiebel	1	2
Jasminreis	150 g	300 g
Frühlingszwiebel	1	2
Gewürzmischung „Bulgogi“ (1) 15)	1	2
Sojasauce (1) 6)	10 ml	20 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
15) kann Spuren von
anderen Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 597 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Fett: 13 g, Eiweiss: 35 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, grosse Schüssel, Sieb, grosser Topf (mit Deckel), grosse Bratpfanne, Küchenpapier

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

Vorbereitung: Gemüse waschen. Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.



1 In einer Schüssel **Gewürzmischung** mit 2 EL kaltem Wasser glattrühren. **Rindsgeschnetzeltes** darin marinieren.

2 **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. 300 ml kochendes Wasser in einen grossen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

3 **Rüebli** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt in Röllchen schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und vierteln.

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

5 In einer grossen Bratpfanne ½ EL **Öl** bei starker Hitze erwärmen und mariniertes **Rindsgeschnetzeltes** ca. 3 Min. anbraten. Anschliessend **salzen** und **pfeffern** und zur Seite stellen. Die grosse Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut ½ EL **Öl** erhitzen, **Gemüse** (nur den weissen Teil der **Frühlingszwiebel**) zugeben und 3–5 Min. anbraten. **Rindsgeschnetzeltes** ebenfalls zugeben. **Sojasauce** mit 50 ml heissem Wasser verdünnen, Inhalt der Bratpfanne damit ablöschen; mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Reis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen, **Bulgogi** mit **Rüebli-Brokkoli-Gemüse** daneben anrichten, mit den restlichen **Frühlingszwiebelröllchen** bestreuen und geniessen.

