

GERÜCH[T]E KÜCHE N°14 BULGOGI TRIP TO PYENGCHANG



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

300g Rindsfilet · 1 weisse Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 3TL Sojasauce
3TL Ahornsirup · 1 TL Sweet Chili Sauce · 50ml Apfelsaft · 5g frischen Ingwer
1 TL Sesamöl · 150g Rundkornreis · Paprikapaste Korea* · 2 Frühlingszwiebeln
1 TL Sesamsamen · 2 TL Röstzwiebeln · 60g Eisbergsalat · 60g Babylattich
20g Sonnenblumenöl · Paprikapulver Korea* · Salz · weisser Pfeffer

GERÜCH[T]E KÜCHE N° 14 BULGOGI TRIP TO PYENGCHANG

VORBEREITUNG BBQ-SAUCE

Sweet Chili Sauce, Knoblauch, Ingwer, Ahornsirup, Paprikapaste und -pulver zusammen in einen hohen Behälter geben und mit dem Mixstab pürieren, bis die Sauce glatt wird.

VORBEREITUNG FLEISCH

2 EL BBQ-Sauce mit Apfelsaft, Sojasauce, Sesamöl und weissem Pfeffer vermengen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken und dazu geben.

Das Rindsfilet in dünne Streifen schneiden, marinieren und für 1–2 Stunden kühlstellen.

VORBEREITUNG BEILAGEN

Vom Eisbergsalat ganze Blätter lösen und waschen. Frühlingszwiebeln fein schneiden.

VORBEREITUNG KIMCHI

Siehe Rezeptkarte No 13.

ZUBEREITUNG

Rundkornreis waschen bis das Wasser klar ist. 1 zu 1 mit Wasser auffüllen, salzen und kochen. Mit Sesamöl abschmecken.

Das marinierte Fleisch im heissen Sonnenblumenöl braten bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Danach mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen bestreuen.

ANRICHTEN

Den Reis mit Röstzwiebeln bestreuen. Fleisch, Reis, BBQ-Sauce und Kimchi in separaten Schälchen auf dem Tisch verteilen.

Salatblatt in die Hand nehmen und nach belieben mit den einzelnen Zutaten belegen, einrollen und geniessen. – **En Guete!**

