



Bulgogi Bowl mit Mashed Sweet Potatoes

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Sriracha-Sauce	2 TL
Sojasauce	4 EL
Öl	4 EL
Salz	
Schweinenackensteaks	600 g
Süßkartoffeln	1 kg
Zucchini	2 St.
Minze, frisch	20 g
Orangen	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Zucker	
Erdnusskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sriracha-Sauce, Sojasauce, 1 TL Limettensaft, 1 EL Öl und Salz vermischen. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen, etwas flach klopfen und in sehr dünne Streifen schneiden. Fleisch zur Marinade geben, gründlich vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Süßkartoffel waschen, schälen und würfeln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
3. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln, entkernen und schräg in grobe Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. In dünne Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zucchini ca. 4 Min. scharf anbraten und in eine Schüssel geben. Orangenscheiben und Minze zur Zucchini geben, vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Süßkartoffel mithilfe des Deckels abgießen, im Topf mit Butter fein pürieren und mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Zugedeckt warm halten.
6. Die Pfanne säubern und darin 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch im Öl ca. 3 Min. scharf anbraten. Dabei nur gelegentlich rühren, sodass das Fleisch Röstaromen

entwickeln kann. Bulgogi abschmecken.

7. Erdnüsse grob hacken. Bulgogi, Süßkartoffelstampf und Zucchini-Orangen-Salsa auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	696 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	30 g