

Bulgogi mit Zucchini-Apfel-Relish

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
45min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chili, gemahlen	0.5 TL
Sojasauce	5 EL
Essig	1 EL
Öl	10 EL
Sesam, weiß	2 EL
Zucker	1 EL
Salz	
Schweinenackensteaks	600 g
Frühlingszwiebeln	2 Bund
Langkornreis	300 g
Äpfel, rot	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Zucchini	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. In einer Schüssel Chilipulver (du kannst auch mehr nehmen), Sojasauce, Essig, 1 EL Öl, 1 EL Sesams, Zucker und Salz vermischen.
2. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen, etwas flach klopfen und in sehr dünne Streifen schneiden. Fleisch zur Marinade geben, gründlich vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grünen und die weißen Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Die weißen Teile zum Fleisch geben, die grünen Teile im Kühlschrank beiseitestellen.
4. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
5. Apfel waschen, schälen, eine Hälfte grob raspeln und zum Bulgogifleisch geben. Die andere Apfelhälfte würfeln. Ingwer schälen und grob hacken. In einer Schüssel Ingwer mit den Apfelwürfeln mischen. Zucchini waschen, Enden entfernen und Zucchini ebenfalls würfeln.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zucchini darin ca. 3 Min. scharf anbraten und anschließend mit Apfel und Ingwer mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pfanne säubern.

7. In der gesäuberten Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch im heißen Öl ca. 3 Min. scharf anbraten. Dabei nur gelegentlich rühren, sodass das Fleisch Röstaromen entwickeln kann.
8. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz würzen. Reis, Bulgogi und Zucchini-Apfel-Relish auf Tellern anrichten, mit grünen Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Klopfen des Fleisches werden die Fasern etwas aufgebrochen und es wird zarter. Vor allem kannst du es so aber viel dünner schneiden und die süß-scharfe Marinade zieht innerhalb weniger Minuten in das Fleisch ein.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	756 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	33 g