



Hauptspeise



Koreanisches Feuerfleisch

mit Cashew-Reis

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 1.107 kcal pro Portion

●●○ Mittel

👨‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

400 g Hüftsteak

1 Apfel

1 kleine Zwiebel

3 Knoblauchzehen

40 ml Sojasauce

40 g Zucker

15 ml Sesamöl

50 ml Wasser

1 gelbe Karotte

1 Bund Frühlingslauch

4 El Pflanzenöl

10 g heller Sesam

100 g Basmatireis

40 g Cashew-Kerne

1 kleiner Kopfsalat

2 El Misopaste

Zubereitung

- 1 Das Hüftsteak in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls würfeln.
- 2 Apfel-, Zwiebel-, und Knoblauchwürfel zusammen mit Sojasauce, Zucker, Sesamöl, Wasser, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Marinade zu den Steakstreifen geben.
- 3 Die Karotte schälen und den Frühlingslauch putzen. Beides in dünne Scheiben schneiden und zum Fleisch geben. Alles für 1 Stunde marinieren lassen.
- 4 Nach der Marinierzeit das Fleisch zusammen mit der Marinade und dem Gemüse in einer heißen Pfanne in Pflanzenöl für 4 Minuten knusprig braten und mit Sesam bestreuen.
- 5 Den Basmatireis in 250 ml leicht gesalzenem Wasser garen. Die Cashew-Kerne kurz in einer heißen Pfanne rösten und unter den gegarten Reis geben. Die einzelnen Blätter vom Kopfsalat waschen und gut abtropfen lassen.
- 6 Die Salatblätter zusammen mit dem Feuerfleisch auf Teller anrichten. Den Cashew-Reis separat in eine Schüssel füllen und zusammen mit

Salz, Pfeffer

Misopaste servieren. Zum Essen kann das Fleisch in die Kopfsalatblätter eingerollt werden und mit etwas Misopaste bestrichen und per Hand gegessen werden.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	728kJ /174kcal	4.625kJ /1.107kcal
Fett	9g	56g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	10g
Kohlenhydrate	13g	83g
davon Zucker	6g	36g
Eiweiß	9g	60g
Salz	1g	7g