

Rezept

Bulgogi-Tacos

Ein Rezept von Bulgogi-Tacos, am 20.04.2024

Zutaten

2	Knoblauchzehen	1 Stück	Ingwer (3 cm lang)
1	rote Chilischote	4	Frühlingszwiebeln
1	kleiner Apfel	2 EL	Sojasauce
1 EL	geröstetes Sesamöl	1 EL	Zucker
1/2 TL	Pfeffer	250 g	Rinderhüftsteak
3	Radieschen	1	kleine Möhre
2 Stängel	Koriandergrün	1 Blatt	Weißkohl
	Salz	1 EL	Erdnussöl
6	Tacoschalen		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 33 g F, 29 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch und Ingwer schälen. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und die Hälften waschen. Alles in feine Würfel schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen, grob raspeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Pfeffer mischen. Steak in 1-2 cm breite Streifen schneiden, mit der Marinade mischen, 2 Std. marinieren lassen.
2. Dann übrige Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen waschen und putzen, Möhre schälen und beides in dünne Streifen schneiden. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abpfeifen. Kohlblatt waschen, trocken tupfen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden, mit etwas Salz verkneten.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen, Rost mit Backpapier auslegen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Darin das Fleisch samt Marinade bei mittlerer Hitze 6-7 Min. braten, bis es gar und rundherum von einer dicklichen Sauce überzogen ist, salzen.
4. Die Tacoschalen auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) in 3-4 Min. heiß werden lassen. Herausnehmen und sofort zunächst mit den Möhren- und Kohlstreifen, dann mit dem Fleisch füllen. Mit den Frühlingszwiebeln, den Radieschen und dem Koriander garnieren und servieren.