



Rinderhack nach koreanischer Art

LOW CARB

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

- 4 EL hellen Essig mit 1 TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Äpfel vierteln, entkernen und auch fein reiben. Das Hackfleisch mit dem Knoblauch, dem Ingwer, den geriebenen Äpfeln und der Chilipaste vermengen. Die Zwiebeln in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl und 2 kräftigen Prisen Salz bei starker Hitze 1-2 Min. glasig anbraten.
- Das Hackfleisch in die Pfanne geben und 5-6 Min. kräftig anbraten, dabei stetig rühren, damit das Hackfleisch schön krümelig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die 1/2 des Sesams unterrühren.
- 12 große Salatblätter ablösen, waschen und gut trocken tupfen. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Rote-Bete-Würfel in einem Sieb abtropfen lassen. Die Salatblätter nach Belieben mit dem Hackfleisch und der Roten Bete füllen und mit den Lauchzwiebeln und dem restlichen Sesam garnieren. Mit dem Sesamöl beträufeln und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Rote Beten (ca. 170 g)
- 2 Zwiebeln (ca. 180 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 2 Äpfel, grün (ca. 260 g)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 50 g Chilipaste, koreanisch
- 2 Köpfe Romanasalat (ca. 250 g)
- 2 Lauchzwiebeln (ca. 40 g)
- 2 TL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Öl
- 4 EL Essig
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- Sesam



549 kcal
Kalorien



36 g
Kohlenhydrate



33 g
Fett



29 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt