



Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



20-30min



2 Personen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Sushireis, gebratene Karotten, Gurken, Spinat, leckeres Spiegelei und würzige Knoblauch-Chili-Sauce – seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 150g Babyspinat
- 1 Minigurke
- 2 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 18.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig abschmecken.



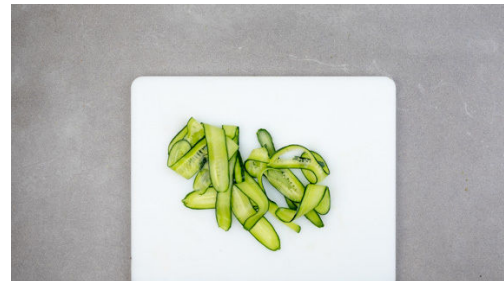
4. Spinat braten

Den **Spinat** in derselben Pfanne 5-8Min. anbraten, bis er zusammengefallen ist. Ggf. etwas Wasser hinzugeben. Den **Spinat** anschließend in einer Schüssel mit dem **restlichen Sesamöl** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **Chilipaste**, der **1/2 des Sesamöls**, **1-2TL Sojasauce**, 1-2TL hellem Essig und 1/2TL Zucker verrühren.



5. Gurke schneiden

Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen.



3. Karotte raspeln

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen.



6. Spiegeleier braten

Die **Eier** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. Das **Eigelb** sollte noch flüssig sein. Die **Eier** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Reis** auf Teller oder Schalen verteilen und mit den **Karotten**, dem **Spinat** und den **Gurken** belegen. Jeweils ein **Ei** auf dem **Gemüse** anrichten und das **Bibimbap** mit der **Sauce** garniert servieren.