



Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



ca. 30min



3-4 Personen

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

- 300g Sushireis
- 3 Knoblauchzehen
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Karotten
- 200g Babyspinat
- 1 große Gurke
- 4 Bio-Eier ¹

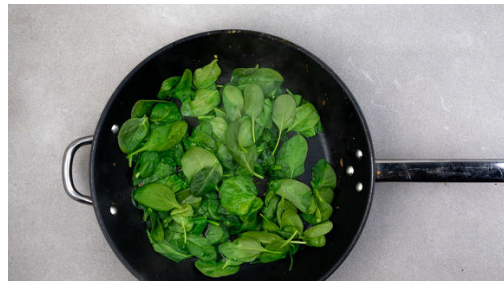
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 516kcal, Fett 16.0g,
Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 15.3g



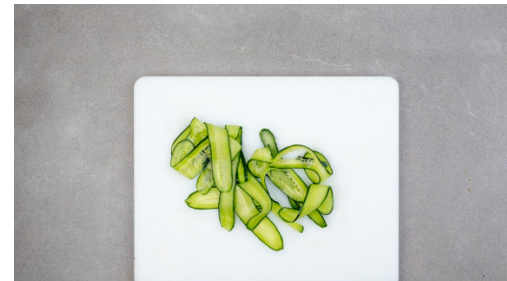
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig abschmecken.



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.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Mit der **Chilipaste**, der **½ des Sesamöls**, der
Sojasauce, 1EL hellem Essig und 1TL Zucker
verrühren.



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



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



Die **Eier** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. Das **Eigelb** sollte noch flüssig sein. Die **Eier** auf etwas Küchentrepp 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.