



Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



ca. 25min



2 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!

- 150g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat
- 1 Gurke
- 2 Bio-Eier ¹

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

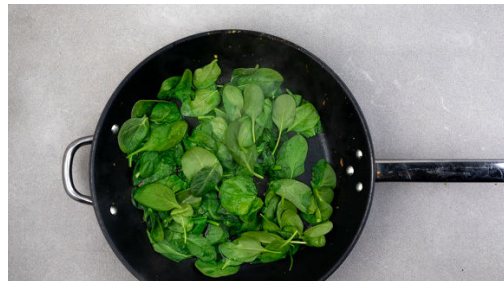
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 554kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 15.7g



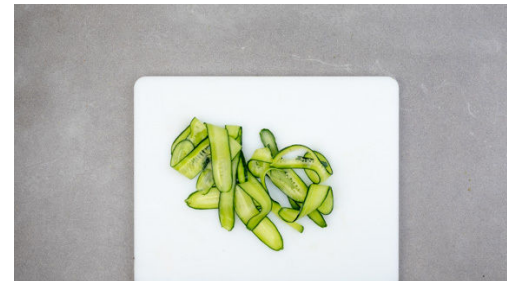
In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch 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
½ der Sojasauce, 1½TL hellem Essig und
½TL Zucker verrühren.



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



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.



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.