



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!

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

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 670kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 19.1g



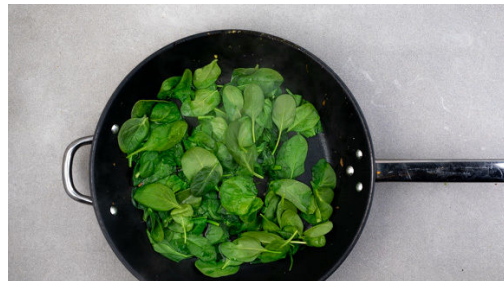
In einem kleinen Topf 400ml leicht
gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das
Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht,
den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei
niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das
Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.
Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen
lassen. Mit Zucker und Essig abschmecken.



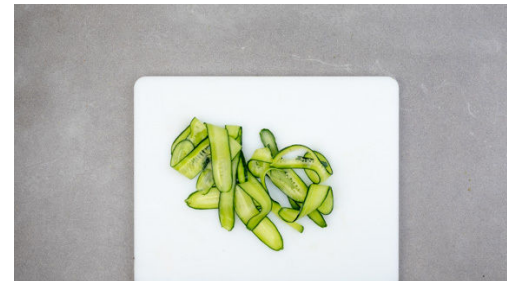
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Mit der **Chilipaste**, der **½ des Sesamöls**, der
½ der Sojasauce, 1½TL hellem Essig und
½TL Zucker verrühren.



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.



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.



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



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.