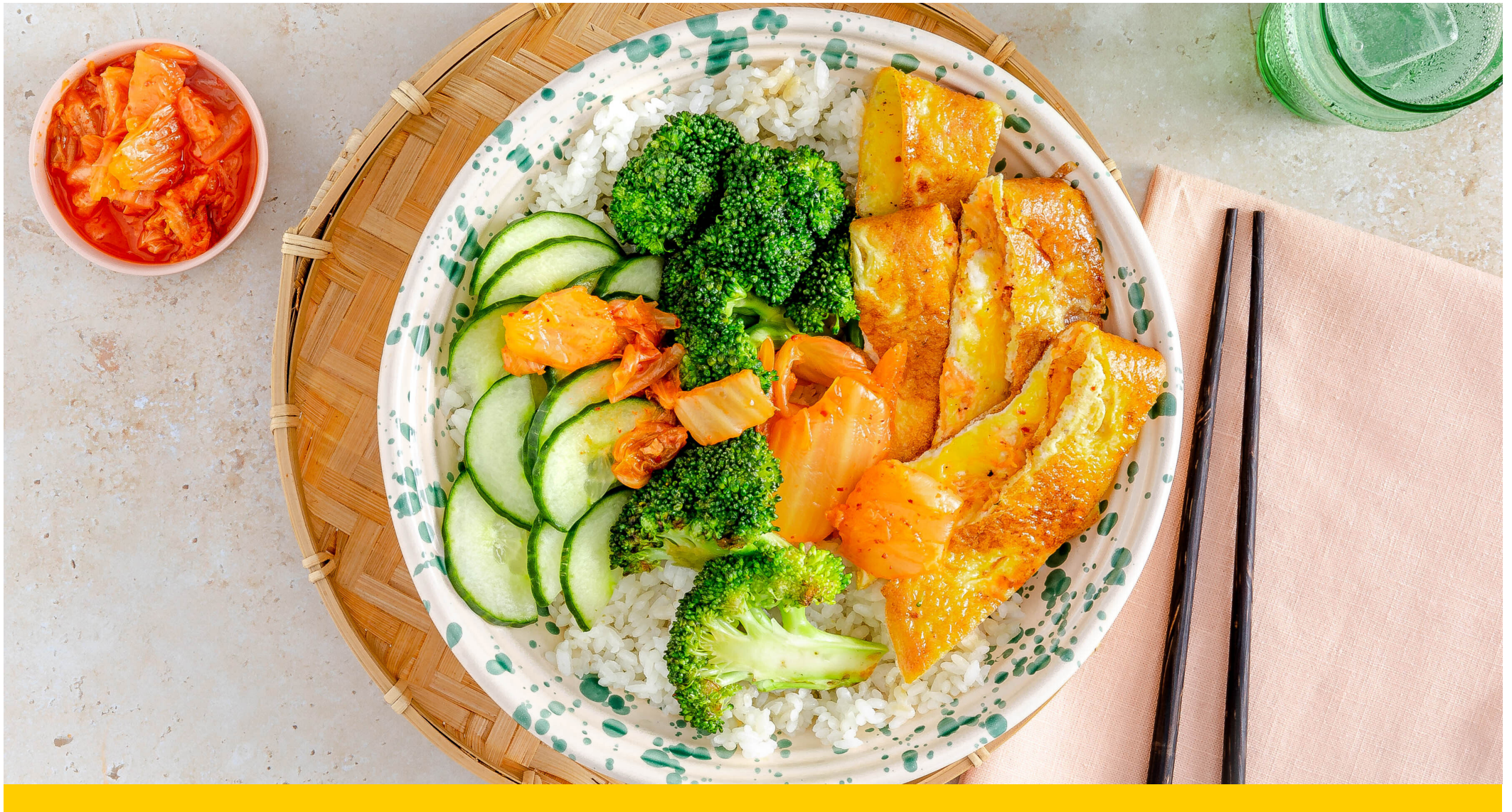




Bibimbap mit Kimchi-Omelett

mit Sesamöl, Gurke und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Kimchi geht immer! Heute wird die pikante koreanische Köstlichkeit mit Eiern zu einem raffinierten Omelett vereint und mit würzigem Brokkoli und erfrischender Gurke auf einem himmlischen Reisbett serviert. Zum Schluss kommt noch etwas geröstetes Sesamöl zum Einsatz - fertig! Einfach ein Traum.

- 150g Sushireis
- 1 Brokkoli
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier ²
- 1 Packung Kimchi
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

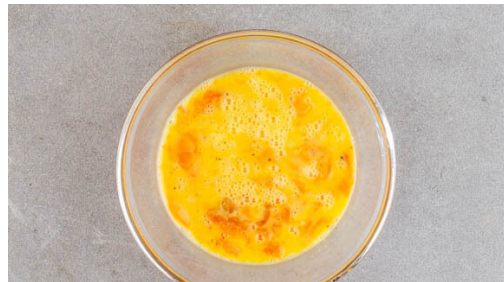
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 24.5g



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.



Die **Eier** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen und $\frac{2}{3}$ **des Kimchi** untermischen.



Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den Strunk ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Den **Brokkoli** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. 3EL Wasser zugeben und den **Brokkoli** abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. garen. Mit der **Sojasauce** würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Kimchi-Ei-Mischung** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze abgedeckt ca. 3Min. stocken lassen, dann einmal umrühren und 3-4Min. weitergaren, bis die **Eier** fest sind.



Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit 1TL hellem Essig und 1 Prise Salz vermengen.



Das **Kimchi-Omelett** nach Belieben in Stücke zerteilen, mit dem **restlichen Kimchi**, dem **Brokkoli** und den **Gurken** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.