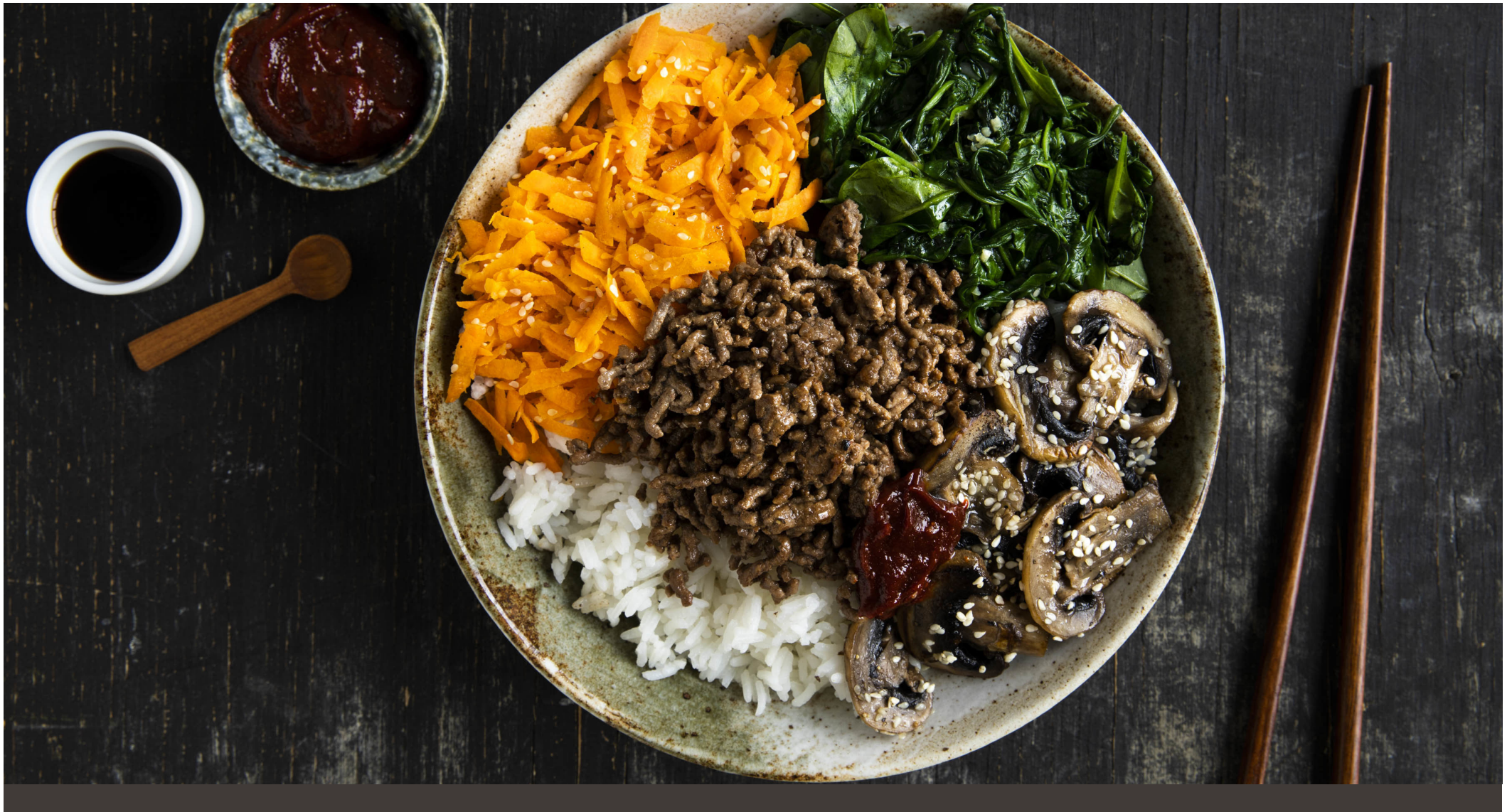




## V: Koreanisches Bibimbap mit Bio-Rinderhack

und Babyspinat



30-40min



3-4 Personen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Jasminreis, gebratene Karotten, Pilze und Spinat, knuspriges Bio-Rinderhack und Sojabohnen-Chilipaste – seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein!

- 400g Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 250g Champignons
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 200g Babyspinat
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,6</sup>

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 789kcal, Fett 38.3g,  
Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 35.2g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



Die **Pilze** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. **1EL Sesam** untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



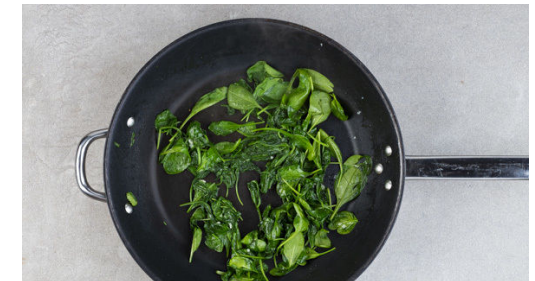
Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden.



Das **Hackfleisch** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, mit der **Sojasauce** ablöschen, das **Hackfleisch** aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



Die **Karotten** in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend **1EL Sesam** untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



Den **Knoblauch** und den **Spinat** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Reis** mit 2TL hellem Essig verfeinern und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. Die **Chilipaste** dazu reichen.