

Koreanisches Bibimbap

vegetarisch mit Spiegelei und Gemüse



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste 1,6
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 2 Päckchen Sojasauce 1,6
- 1 Packung Reisessig
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Packung Blattspinat
- 1 Gurke
- 4 Eier 3

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 15.7g, Kohlenhydrate 98.9g, Eiweiß 17.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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. 10Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig würzen.



4. Spinat braten

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.



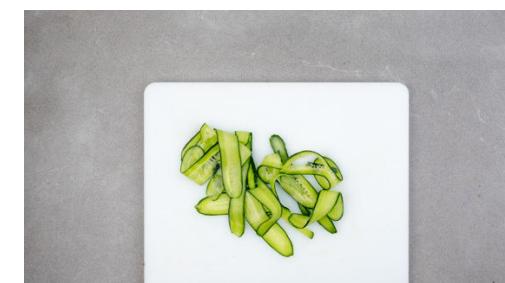
2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Mit der **1/2 der Chilipaste**, der **1/2 des Sesamöls**, der **Sojasauce**, dem **Reisessig** und 1TL Zucker verrühren.



3. Karotten raspeln

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in eine mittelgroße Pfanne geben, mit 1 Prise Zucker würzen und bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen.



5. Gurke schneiden

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



6. Spiegeleier braten

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.