



Bibimbap mit Kimchi-Omelett

mit Sesamöl, Gurke und Brokkoli



30-40min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Brokkoli
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Kimchi
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

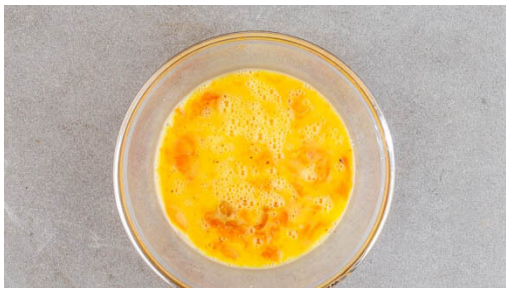
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Reis kochen

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.



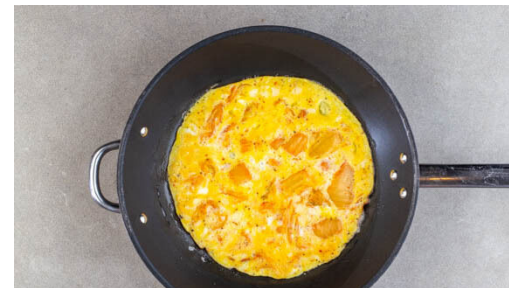
4. Eier vorbereiten

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



2. Brokkoli garen

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.



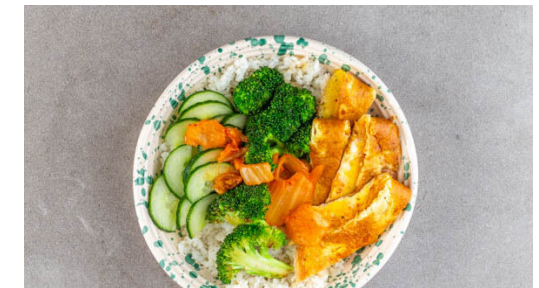
5. Omelett zubereiten

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.



3. Gurke schneiden

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



6. Anrichten & servieren

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.