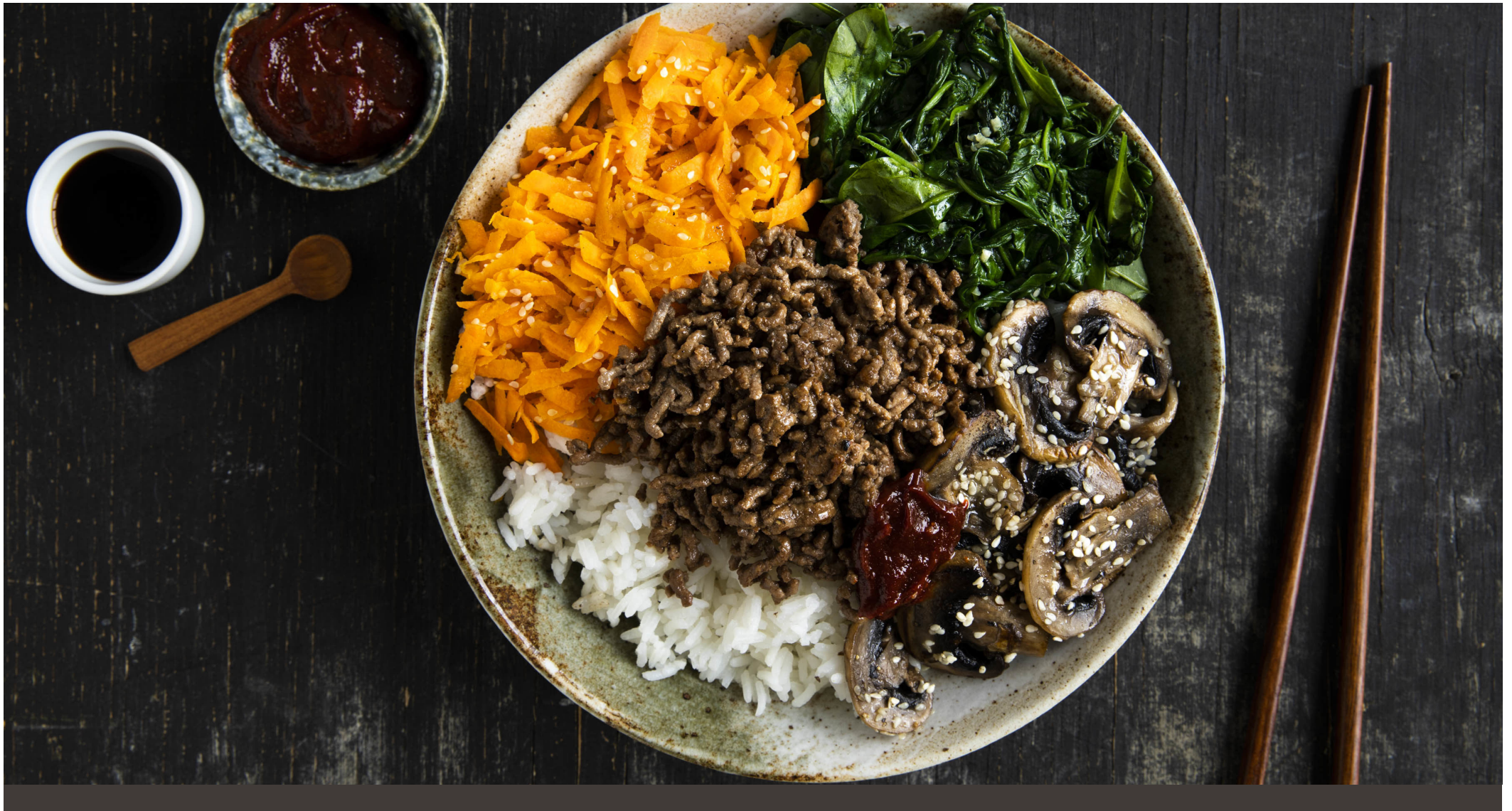




Koreanisches Bibimbap

mit Rinderhack und Spinat



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 Rinderhack 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 Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Packung Champignons
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 35.3g



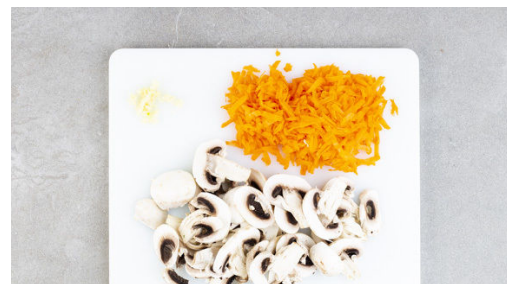
1. Reis kochen

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 bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



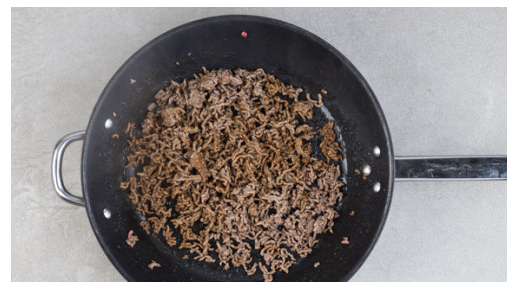
4. Pilze braten

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.



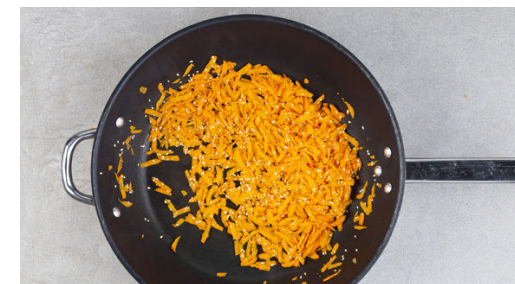
2. Gemüse schneiden

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



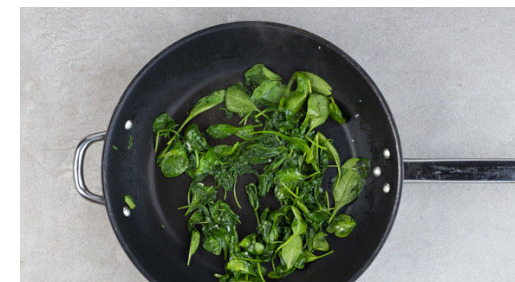
5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, mit **2-3EL Sojasauce oder mehr nach Geschmack** ablöschen, das **Hackfleisch** aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



3. Karotten anbraten

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.



6. Spinat zubereiten

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 1-2EL Essig verfeinern und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. Die **Chilipaste** und ggf. die **restliche Sojasauce** dazu reichen.