



Bibimbap mit Rindfleisch und Spiegelei

mit würzig-pikantem Kimchi



ca. 25min



2 Portionen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Sushireis, zarte Rinderschnetzel, knackige Karotten, Gurken, Spinat, pikantes Kimchi, leckeres Spiegelei und würzige Chilisauce – seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein!

- 150g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Gurke
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Kimchi

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 741kcal, Fett 26.8g,
Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 43.9g



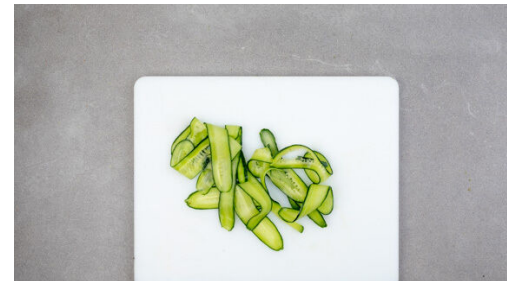
In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig abschmecken.



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. Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl in 3–5Min. goldbraun und gar braten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Mit der **Chilipaste**, der **½ des Sesamöls**, der
½ der Sojasauce, 1½TL hellem Essig und
½TL Zucker verrühren.



Während das **Fleisch** brät, die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Eier** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. Das **Eigelb** sollte noch flüssig sein. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den **Reis** auf Schalen oder Teller verteilen und mit dem **Fleisch**, den **Karotten**, dem **Spinat**, den **Gurken** und dem **Kimchi** belegen. Jeweils **1 Ei** darauf anrichten und das **Bibimbap** mit der **Sauce** garniert servieren.