



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

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

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

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



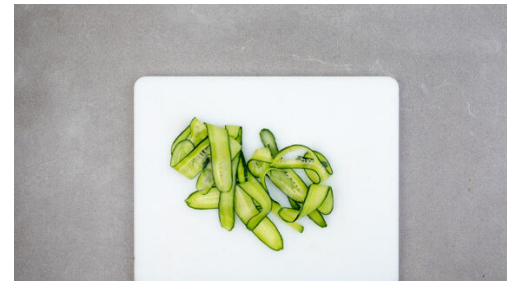
In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch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