



„Grünes“ Bibimbap mit Gurke und Spinat

mit Sesam und Spiegelei



ca. 30min



4 Portionen

Auf eine Lieblingsfarbe könnten wir bei Marley Spoon uns wohl nicht zu 100% festlegen. Gelb steht zwar ziemlich hoch im Kurs, aber Grün hat einen ganz besonderen Platz in unserem Herzen – als Gemüseliebhaber liegt das wohl auf der Hand. Als Hommage an die grüne Farbe gibt es heute ein Bibimbap, das mit grünem Gemüse und einem leckeren Spiegelei getoppt wird. Beruhigenderweise ist Letzteres aber nicht grün – Glück gehabt!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 4 Bio-Eier ¹
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 15.8g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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

4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-5Min. zu **Spiegeleiern** ausbraten, das **Eigelb** sollte noch etwas flüssig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2

2. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. 4EL hellen Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, mit der **Gurke** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

5

5. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit dem **Sesamöl** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **eingelegte Gurke** ggf. abgießen. Den **Spinat**, die **Gurke** und die **Spiegeleier** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Sesam** bestreut servieren.

3

3. Spinat braten

Den **Spinat** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis er zusammengefallen und die Flüssigkeit verdampft ist; dabei portionsweise vorgehen. Die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) und den **Knoblauch** zugeben, gleichmäßig mit dem Spinat vermengen und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

6

6. Rein in die gute Stube

In Korea ist Bibimbap ein typisches Resteessen: eine Reisschale, in die alles reinkommt, was noch da ist. Deshalb verzeiht das Gericht auch fast jede erdenkliche Idee: ob gebratener Tofu, kleingeschnittene Noriblätter oder noch mehr (grünes) Gemüse – alles, was weg muss, wird durchgewunken. Also: einfach mal den Kühlschrank durchsuchen!