



Spicy Bibimbap mit Spiegelei

an Gurkensalat und pikanten Champignons



ca. 30min



4 Portionen

Wir sind mal wieder heiß auf Reis: Bibimbap ist ein koreanisches Gericht, bei dem verschiedene Beilagen auf einem dampfenden Bett aus Reis zusammenkommen. Erst werden sie appetitlich angerichtet, dann wird alles zusammengerrührt und die Vielfalt an Aromen und Texturen genüsslich verspeist. Wir servieren heute ein cremiges Spiegelei mit knackigen Gurken und gebratenen Champignons, die mit etwas Chilipaste gewürzt sind.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 große Gurke
- 500g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 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 542kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 16.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer weiteren 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. Gemüse vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. 4EL hellen Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, mit den **Gurken** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Die **Pilze** ggf. säubern und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Anrichten und servieren

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



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–5Min. anbraten, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist und die **Pilze** leicht bräunen. Die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) und den **Knoblauch** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken.



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, klein geschnittene Noriblätter oder noch mehr Gemüse – alles, was weg muss, wird durchgewunken. Also: Einfach mal den Kühlschrank durchsuchen!