



Koreanisches Bibimbap mit Hackfleisch

mit Vollkornreis und Spinat



30-40min



2 Portionen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Vollkornreis, gebratene Karotten, Pilze und Spinat, knuspriges Hackfleisch vom Rind und Schwein sowie 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

- 150g Express-Naturreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 250g Champignons
- 1 Pck. Sesam ²
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 47.0g,
Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 38.1g



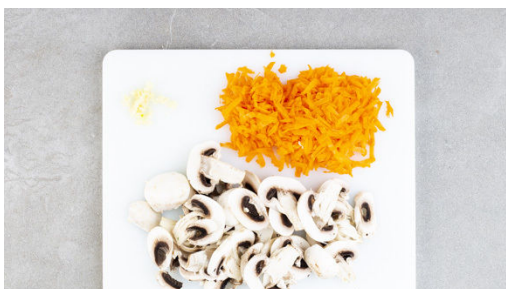
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



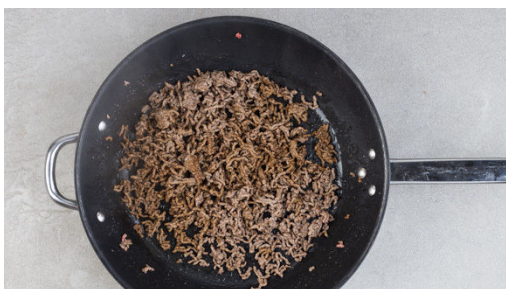
4. Pilze braten

Die **Pilze** in der Pfanne oder dem Wok mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Den **restlichen Sesam** untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



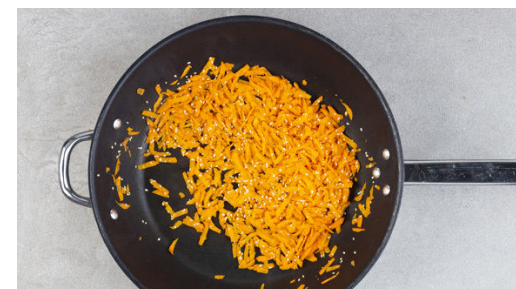
2. Gemüse schneiden

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden.



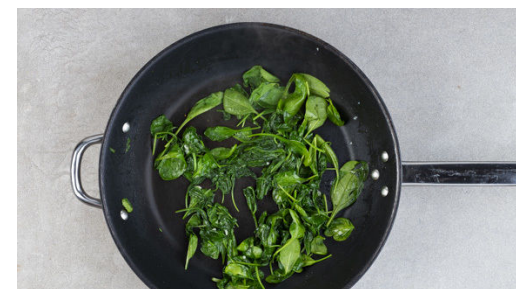
5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, mit der **Sojasauce** 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 die **½ des Sesams** 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 ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Reis** mit 1TL hellem Essig verfeinern und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. Die **Chilipaste** dazu reichen.