



## Bibimbap mit Rindfleisch und Spiegelei

mit würzig-pikantem Kimchi



ca. 30min



4 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!



## Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 3 Knoblauchzehen
- 50g koreanische Chilipaste <sup>2,4</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Karotten
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 große Gurke
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Pck. Bio-Kimchi

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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.

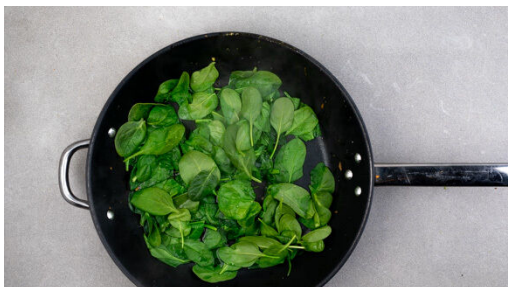
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 43.6g



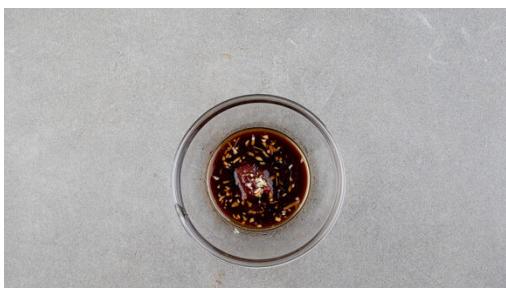
### 1. Reis kochen

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. Mit Zucker und Essig abschmecken.



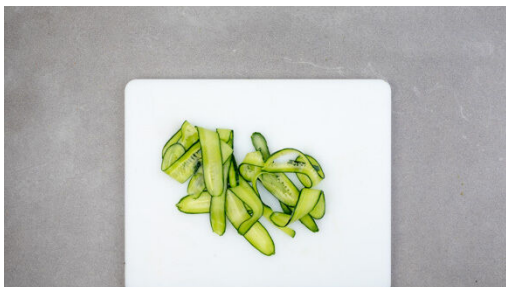
### 4. Spinat braten

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 2EL Pflanzenöl in 3-5Min. goldbraun und gar braten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



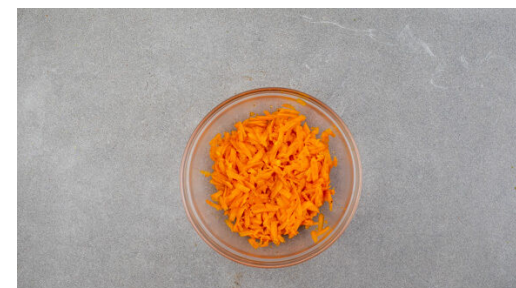
### 2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **Chilipaste**, der **½ des Sesamöls**, der **Sojasauce**, 1EL hellem Essig und 1TL Zucker verrühren.



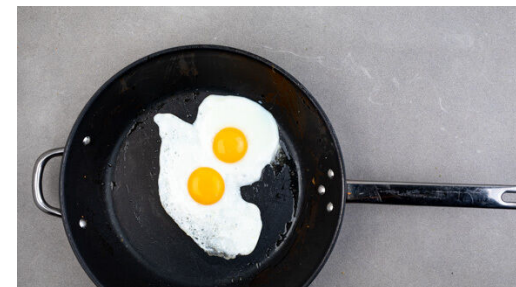
### 5. Gurke schneiden

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



### 3. Karotten raspeln

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Spiegeleier braten

Die **Eier** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. Das **Eigelb** sollte noch flüssig sein. Auf Küchenkrepp 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.