

Bibimbap mit Kimchi-Omelett

mit Sesamöl, Gurke und Brokkoli

⌚ 30-40min

🍴 4 Portionen

Kimchi geht immer! Heute wird die pikante koreanische Köstlichkeit mit Eiern zu einem raffinierten Omelett vereint und mit würzigem Brokkoli und erfrischender Gurke auf einem himmlischen Reisbett serviert. Zum Schluss kommt noch etwas geröstetes Sesamöl zum Einsatz – fertig! Einfach ein Traum.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 großer Brokkoli
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 große Gurke
- 8 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 634kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 24.0g



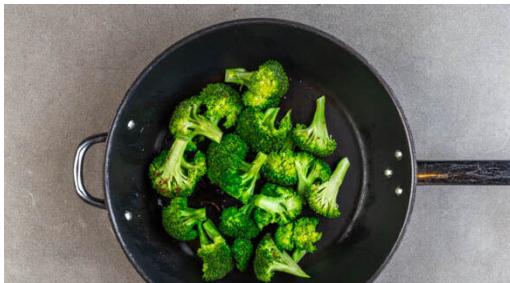
1. Reis kochen

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. Eier vorbereiten

Die **Eier** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verquirlen und **⅔ des Kimchi** untermischen.



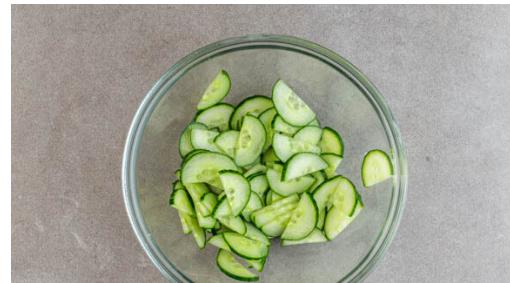
2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den Strunk ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. 5-6EL Wasser zugeben und den **Brokkoli** abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. garen. Mit der **Sojasauce** würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Omelett zubereiten

Die **Kimchi-Ei-Mischung** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze abgedeckt ca. 3Min. stocken lassen, dann einmal umrühren und 3-4Min. weitergaren, bis die **Eier** fest sind.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Anrichten & servieren

Das **Kimchi-Omelett** nach Belieben in Stücke zerteilen, mit dem **restlichen Kimchi**, dem **Brokkoli** und den **Gurken** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.