



Koreanisches Bibimbap

mit gemischtem Hackfleisch und Spinat



30-40min



4 Portionen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Jasminreis, 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

- 300g Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 250g Champignons
- 1 Pck. Sesam²
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g koreanische Chilipaste^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 737kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 41.6g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



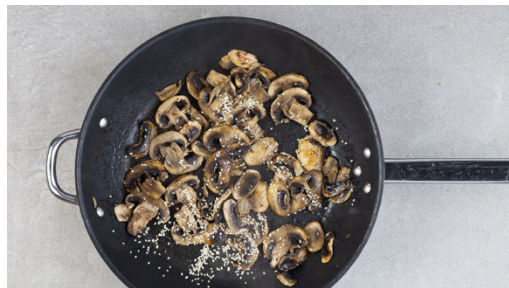
2. Gemüse schneiden

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



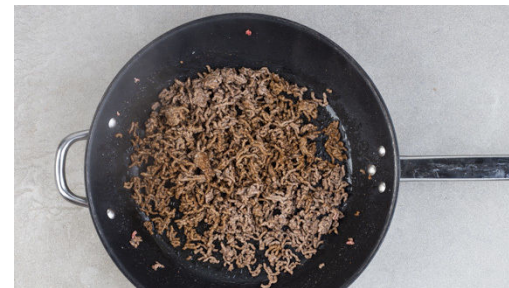
3. Karotten anbraten

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.



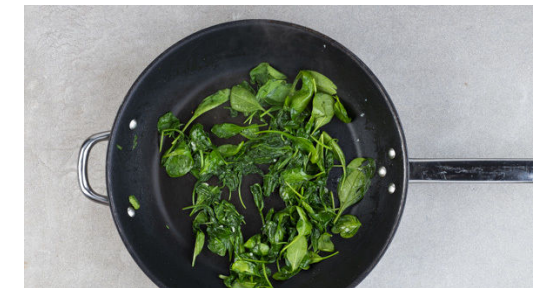
4. Pilze braten

Die **Pilze** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL 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.



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.



6. Spinat zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Spinat** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Reis** mit 2TL hellem Essig verfeinern und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. Die **Chilipaste** dazu reichen.