



Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Kimchi



ca. 30min



4 Portionen

Dieses Traditionsgerecht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil - feiner Sushireis, 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 ^{2,4}
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Karotten
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Gurken
- 4 Bio-Eier ¹
- 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 523kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 15.4g



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.



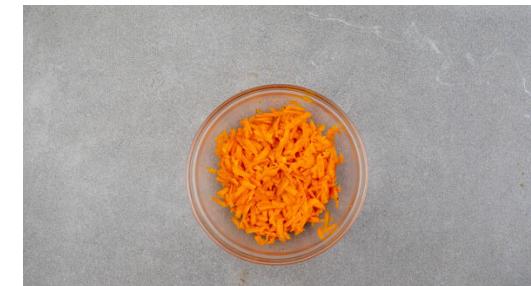
4. Spinat braten

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. Die Pfanne aufbewahren.



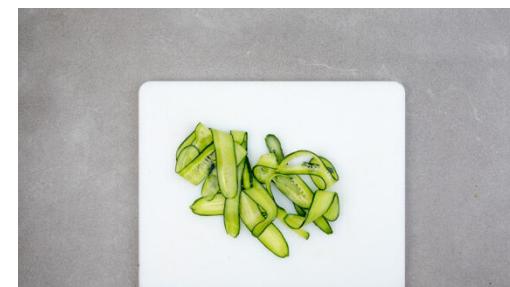
2. Sauce anrühren

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



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.



5. Gurken schneiden

Die **Gurken** mit einem Sparschäler rundum in dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen.



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 den **Karotten**, dem **Spinat**, den **Gurken** und dem **Kimchi** belegen. Jeweils ein **Ei** auf dem **Gemüse** anrichten und das **Bibimbap** mit der **Sauce** garniert servieren.