



## **Vegetarisches Bibimbap**

mit Spiegelei und Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil - feiner Sushireis, gebratene Karotten, Gurken, Spinat, leckeres Spiegelei und Sojabohnen-Chilipaste - seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein!



- 400g Sushireis
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

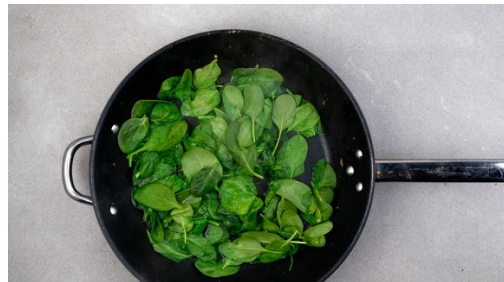
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6),  
Sesamsamen (11). Kann Spuren von  
anderen Allergenen enthalten.

Energie 565kcal, Fett 11.8g,  
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 16.6g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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. 10Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig würzen.



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.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.  
Mit der **1/2 der Chilipaste**, der **1/2 des Sesamöls**, der **Sojasauce**, 1EL (hellem) Essig und 1TL Zucker verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Chilipaste** verwenden.



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



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in eine große Pfanne geben, mit 1 Prise Zucker würzen und bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen.



Die **Eier** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. Das **Eigelb** sollte noch flüssig sein. Die **Eier** auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen. Den **Reis** auf Teller oder Schalen verteilen und mit den **Karotten**, dem **Spinat** und den **Gurken** belegen. Jeweils ein **Ei** auf dem **Gemüse** anrichten und das **Bibimbap** mit der **Sauce** garniert servieren.