



Bibimbap mit Spiegelei

und dreierlei Gemüse



ca. 30min



6 Portionen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Sushireis, knackige Karotten, Gurken, Spinat, leckeres Spiegelei und würzige Chilisauce – seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Sushireis
- 3 Knoblauchzehen
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Stücke Ingwer
- 4 Karotten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Gurken
- 6 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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.

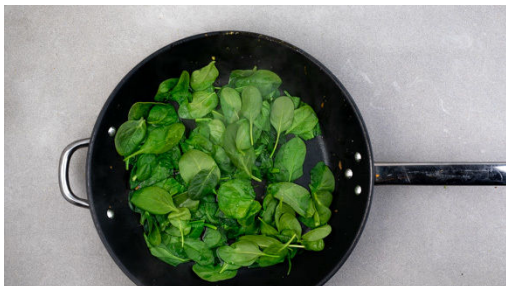
Nährwertangaben pro Portion

Energie 496kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 15.2g



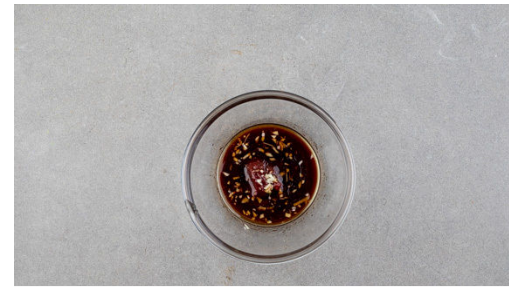
1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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.



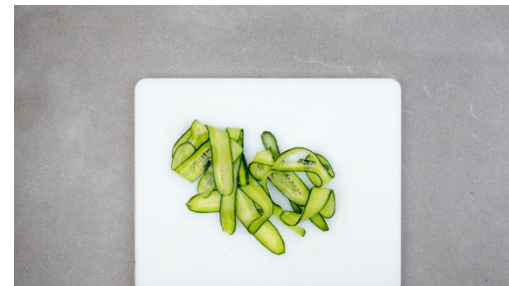
4. Spinat braten

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**, ca. **¾ der Sojasauce**, 1½EL hellem Essig und 1TL Zucker verrühren.



5. Gurken schneiden

Die **Gurken** 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 1½EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen.



6. Spiegeleier braten

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