

MARLEY SPOON



Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



ca. 25min



3 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste^{2,4}
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 1 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenwaage
- 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 515kcal, Fett 16.8g,
Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 14.9g



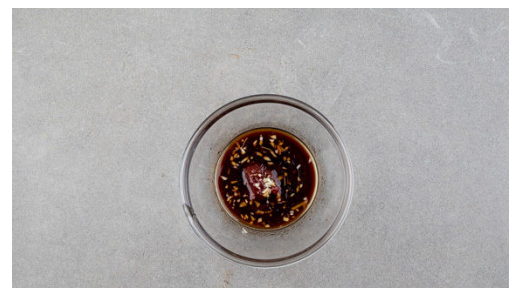
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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.



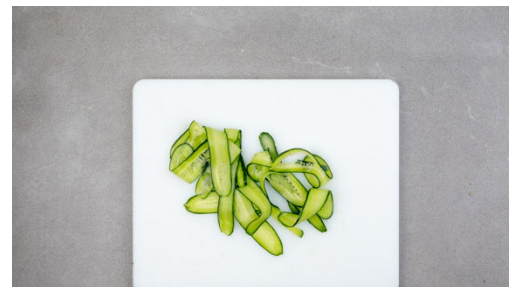
4. Spinat braten

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.



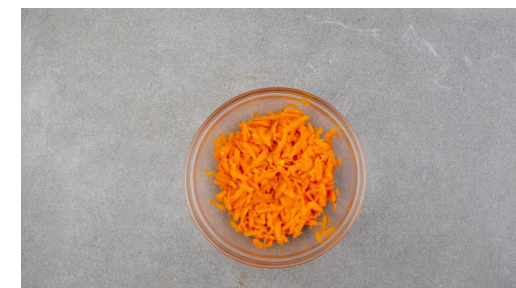
2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **Chilipaste**, der **½ des Sesamöls**, ca. **⅔ der Sojasauce**, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker verrühren.



5. Gurke schneiden

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



3. Karotte 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.



6. Spiegeleier braten

3 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.