



Koreanisches Bibimbap mit Bio-Rinderhack und Babyspinat



30-40min



2 Portionen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil – feiner Jasminreis, gebratene Karotten, Pilze und Spinat, knuspriges Bio-Rinderhack und 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

- 150g Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 250g Champignons
- 1 Pck. Sesam ²
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 38.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



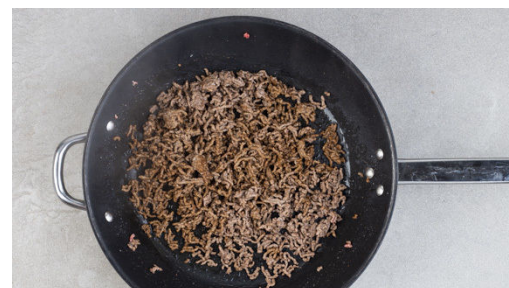
4. Pilze braten

Die **Pilze** in der Pfanne oder dem Wok mit ½EL 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.



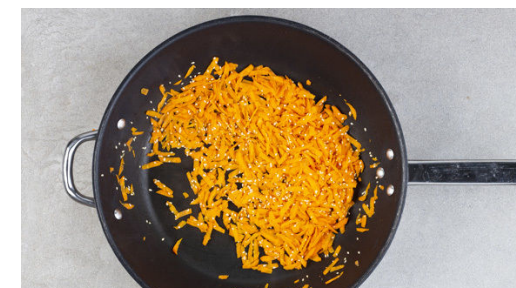
2. Gemüse schneiden

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



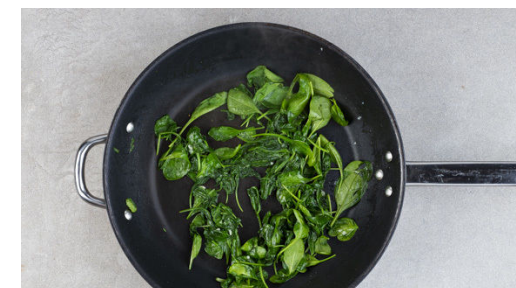
5. Hackfleisch braten

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.



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.



6. Spinat zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Spinat** in der Pfanne oder dem Wok mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Reis** mit 1TL hellem Essig verfeinern und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. Die **Chilipaste** dazu reichen.