



Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



ca. 25min



2 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

- 150g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Gurke
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

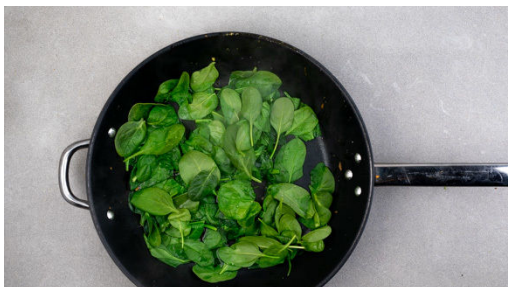
Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 15.6g



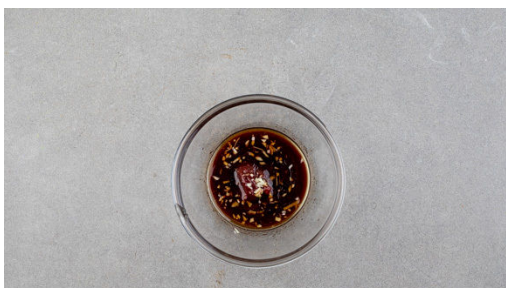
1. Reis kochen

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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig abschmecken.



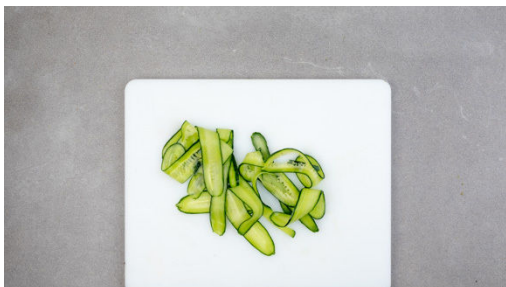
4. Spinat braten

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.



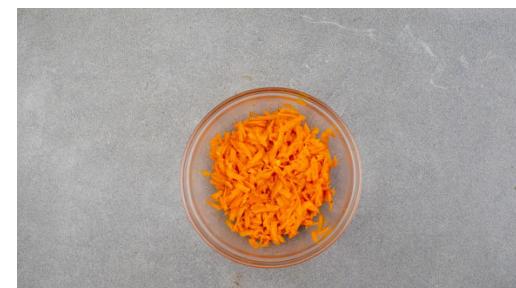
2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **Chilipaste**, der **½ des Sesamöls**, der **½ der Sojasauce**, 1½TL 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 **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL 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.