

## Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



20-30min



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl  
11
- 25ml Sojasauce 1,6
- 2 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 400g Babyspinat
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier 3

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

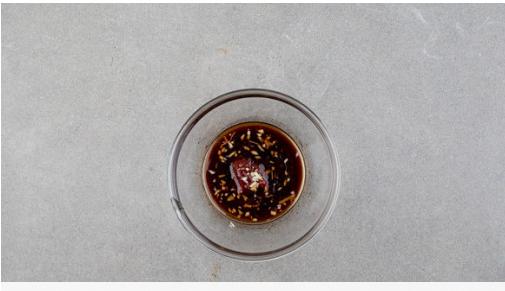
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 13.4g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 17.7g



**1. Reis kochen**

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.



**2. Sauce anrühren**

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **Sriracha-Sauce** nach Geschmack, der **1/2 des Sesamöls**, der **Sojasauce**, 1EL (hellem) Essig und 1TL Zucker verrühren.



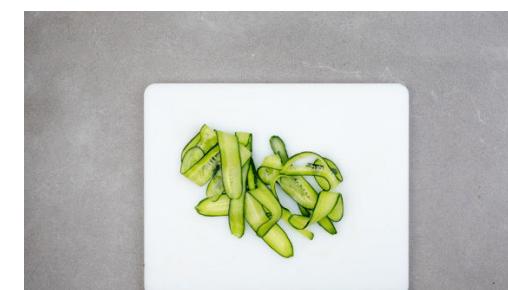
**3. Karotten raspeln**

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen.



**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.



**5. Gurke schneiden**

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



**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.