



Schweinefleisch-Bibimbap

mit Gemüse und Ingwerdressing



30-40min



2 Personen

Die koreanische Küche wird auch hierzulande immer beliebter. Ihr berühmtestes Aushängeschild: Bibimbap. Die Komposition aus leckerem Reis, auf den verschiedene Gemüse und zartes Fleisch gebettet werden, ist aber auch einfach zu gut! Probier es aus mit dieser köstlichen Zusammenstellung aus mariniertem Schweinefleisch, zartem Spinat sowie Karotten und Gurken mit einem feinen Dressing aus Sojasauce, Tahini und Ingwer.

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Stück Ingwer
- 25g Tahini ¹¹
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Blattspinat
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 113.0g, Eiweiß 14.8g



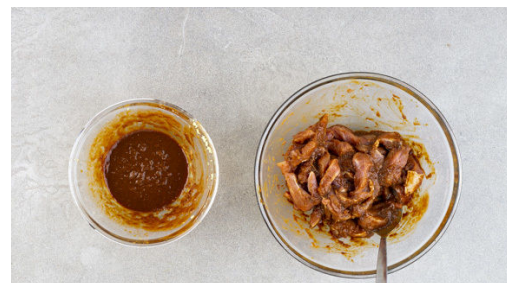
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



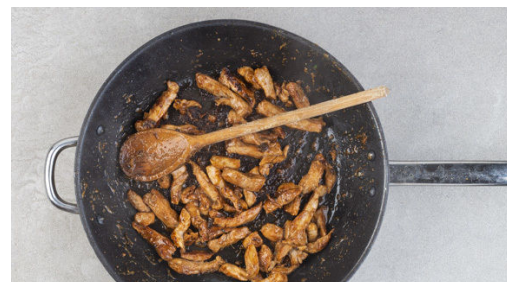
4. Spinat garen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. **1 Handvoll Spinat** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den **Knoblauch** hinzugeben, dann den **restlichen Spinat** untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Fleisch würzen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Das **Tahini**, die **Sojasauce**, **1-2TL Sweet-Chili-Sauce** und 1EL Pflanzenöl mit dem **Ingwer** verrühren. Das **Geschnetzelte** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit der **1/2 der Würzsauce** vermengen und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. von allen Seiten anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Salat zubereiten

Die **restliche Sweet-Chili-Sauce** mit 1-2EL Wasser verrühren. Die **Gurke** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit der **Sweet-Chili-Sauce** vermengen.



6. Dressing anrühren

Die **restliche Würzsauce** mit 3-4EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und das **Fleisch**, den **Karottensalat**, den **Spinat** sowie die **Gurkenscheiben** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** und dem **Sesam** garnieren und servieren.