



Schweinefleisch-Bibimbap

mit Gemüse und Ingwerdressing



30-40min



3-4 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

- 400g Sushireis
- 1 Stück Ingwer
- 50g Tahini ¹¹
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Blattspinat
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 647kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 15.1g



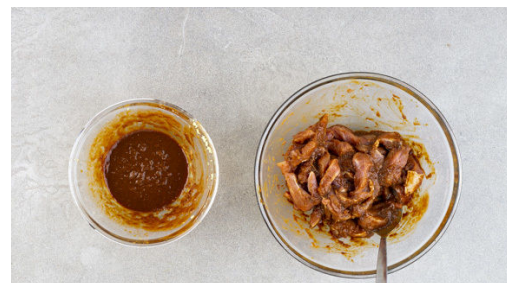
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



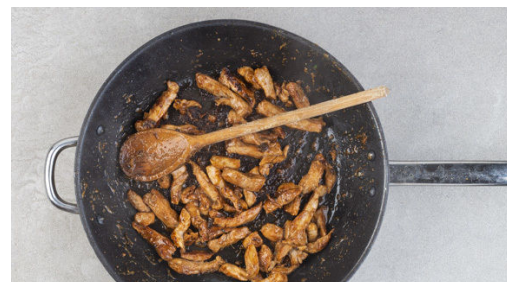
4. Spinat garen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. **1 Handvoll Spinat** in einer großen 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**, **2TL Sweet-Chili-Sauce** und 1-2EL 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 2-3EL Wasser verrühren. Die **Gurke** quer halbieren, dann 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 ca. 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.