



## Vegetarisches Bibimbap

mit Spiegelei und Gemüse



20-30min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste 1,6
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 25ml Sojasauce 1,6
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 200g Babyspinat
- 1 Minigurke
- 2 Bio-Eier 3

## 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

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 13.7g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 19.6g



**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. Mit Zucker und Essig abschmecken.



**2. Sauce anrühren**

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **1/2 der Chilipaste oder mehr nach Geschmack**, der **1/2 des Sesamöls, 1-2TL Sojasauce**, 1-2TL hellem Essig und 1/2TL Zucker verrühren.



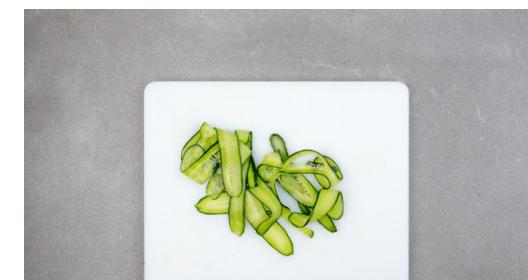
**3. Karotte raspeln**

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.



**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, dabei das Kerngehäuse 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.