



Wokgemüse und Faschiertes

in asiatischer Reisschale



30-40min



2 Personen

Mit diesem scharfen Gericht nehmen wir euch bis nach Korea! Dort ist das Reisgericht "Bibimbap" eine der beliebtesten Nationalgerichte und wird in verschiedenen Versionen im ganzen Land zu fast jeder Tageszeit genossen. Der Name Bibimbap kommt von "bapeul bibida", zu deutsch "Reis umrühren". Traditionell mixt man alle Komponenten des Gerichts mit scharfer Sauce und löffelt es dann! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Fisolen
- Jasmin Reis
- Champignons
- Karotte
- Sambal oelek
- Knoblauchzehe
- Sojasprossen
- gemischtes Faschiertes
- Sesam ¹¹
- Sojasauce ^{1,6}
- Sesamöl ^{6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

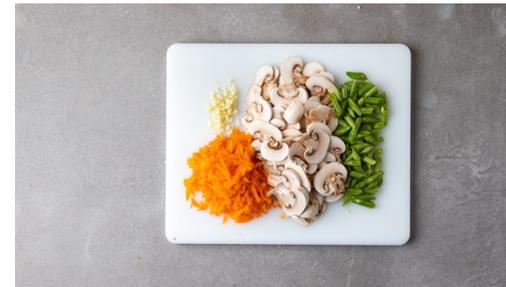
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 855.0kcal, Fett 37.8g, Eiweiß 38.7g, Kohlenhydrate 87.8g



1. Reis kochen

400ml Wasser mit 1/2TL Salz im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pilze** mit einer Bürste oder etwas Küchenkrepp von evtl. Schmutz befreien und in dünne Scheiben schneiden. **Fisolenenden** abschneiden, dann die **Fisolen** sehr schräg in dünne Streifen schneiden.



3. Karotten anbraten

Die **Karotten** mit **1TL Sesamöl** in einer tiefen Pfanne oder Wok für ca. 1-2Min. scharf anbraten, anschließend **1TL Sesam** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne aufheben.



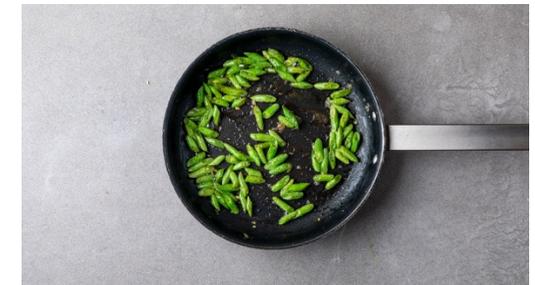
4. Pilze anbraten

Erneut **1EL Sesamöl** in der Pfanne oder Wok auf höchste Stufe erwärmen und die **Pilze** für ca. 3-4Min. scharf anbraten, übrigen **Sesam** und **Sprossen** unterheben und für ca. 1Min. mit braten, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen, die Pfanne aufheben.



5. Fleisch braten

Nun **Faschiertes** mit **1EL Sesamöl** und **Knoblauch** in der heißen Pfanne oder Wok ca. 3-4Min. anbraten und mit **1-2EL Sojasauce** ablöschen. Sobald das **Fleisch** gar ist, aus der Pfanne nehmen, warm stellen, die Pfanne aufheben, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisolen braten

Zum Schluss die **Fisolen** mit dem 1EL **Sesamöl**, Salz, Pfeffer und 1/2TL Zucker ca. 2-3Min. anbraten. Den **Reis** mit 1EL hellem Essig abschmecken und **Karotten, Pilz-Gemüse, Fisolen** und **Faschiertes** darauf getrennt voneinander anrichten. Die **Sambal-Paste** und **restliche Sojasauce** dazu reichen und nach Geschmack damit würzen.