



Koreanisches Bibimbap mit Rinderhack, Sprossen und Spinat

 30-40min  2 Personen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil - feiner Jasminreis, gebratene Karotten, Pilze, Spinat und Mungbohnsprossen, knuspriges Rinderhack und Sojabohnen-Chilipaste - seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Mungbohnen sprossen
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste ^{1,6}
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Päckchen Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann noch 1 oder 2 Eier dazu servieren – entweder traditionell roh oder als Spiegelei gebraten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 41.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 12-18Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen.



4. Pilze braten

Erneut 1EL Pflanzenöl in der Pfanne oder dem Wok erwärmen und die **Pilze** darin ca. 3-4Min. scharf anbraten. **1EL Sesam** und die **Mungbohnen sprossen** untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pilze** ggf. mit einer Bürste oder etwas Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit 1EL Pflanzenöl bei hoher Hitze in der Pfanne oder dem Wok ca. 3-4Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, mit **1-2EL Sojasauce** oder nach Geschmack ablöschen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



3. Karotten anbraten

Die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Wok bei großer Hitze ca. 1-2Min. scharf anbraten, anschließend **1EL Sesam** untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



6. Spinat zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Spinat** mit 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze anschwitzen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Den **Reis** mit 1-2EL Essig abschmecken und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. **Chilipaste** und die **restliche Sojasauce** dazu reichen.