



## Koreanisches Bibimbap mit Rinderhack, Sprossen und Spinat

 30-40min  3-4 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

- 400g Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Packung Champignons
- 1 Päckchen Sesam <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Mungbohnenprossen
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- 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 760kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 88.4g, Eiweiß 41.5g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr 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 **Mungbohnenprossen** 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 **2-3EL 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. Die **Chilipaste** und die **restliche Sojasauce** dazu reichen.