



## Koreanisches Bibimbap

vegetarisch mit Spiegelei und Gemüse



20-30min



2 Personen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil - feiner Sushireis, gebratene Karotten, Gurken, Spinat, leckeres Spiegelei 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

- 200g Sushireis
- 1 Päckchen Sojabohnen-Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Karotte
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Minigurke
- 2 Eier <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf 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 631kcal, Fett 15.7g, Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 17.8g



### 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** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 10Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Zucker und Essig würzen.



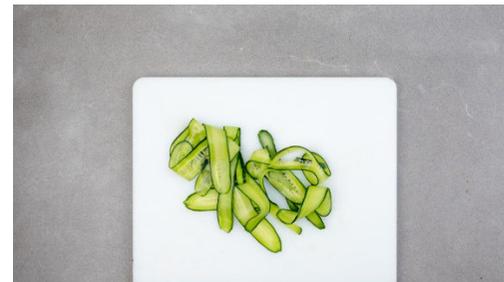
### 4. Spinat braten

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.



### 2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Mit der **1/2 der Chilipaste**, der **1/2 des Sesamöls**, der **Sojasauce**, dem **Reisessig** und 1/2TL Zucker verrühren.



### 5. Gurke schneiden

Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in dünne Streifen schneiden, das Kerngehäuse dabei aussparen.



### 3. Karotten raspeln

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Ingwer** und die **Karotten** in eine mittelgroße Pfanne geben, mit 1 Prise Zucker würzen und bei starker Hitze 2-3Min. braten. In einer Schüssel beiseitestellen.



### 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 Küchentuch 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.