



Schweinefleisch-Bibimbap

mit Gemüse und Ingwer-Miso-Dressing



30-40min



3-4 Personen

Die koreanische Küche wird auch hierzulande immer beliebter. Ihr berühmtestes Aushängeschild: Bibimbap. Die Komposition aus leckerem Reis, auf den verschiedene Gemüse und zartes Fleisch gebettet werden, ist aber auch einfach zu gut! Probier es aus mit dieser köstlichen Zusammenstellung aus mariniertem Schweinefleisch, zartem Spinat, Karotten, Gurken und Sprossen und einem feinen Dressing aus Misopaste, Sojasauce und Ingwer.

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Packung Mungbohnen sprossen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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 725kcal, Fett 17.0g, Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 41.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Spinat garen

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder reiben. **1 Handvoll Spinat** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den **Knoblauch** hinzugeben, dann den **restlichen Spinat** untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Fleisch würzen

Den **Ingwer** schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Die **Misopaste**, die **Sojasauce** und 2TL Zucker mit dem **Ingwer** verrühren. Das **Geschnetzelte** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **1/2 der Würzsauce** vermengen und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. von allen Seiten anbraten.



3. Salat zubereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 2-3EL Wasser verrühren. Die **Gurke** längs in schmale Streifen schneiden. Die **Karotte** erst schälen und grob reiben, dann mit den **Mungbohnen sprossen** und der **Sweet-Chili-Sauce** mischen.



6. Dressing anrühren

Die **restliche Würzsauce** mit ca. 4EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf Schüsseln verteilen und das **Fleisch**, den **Karottensalat**, den **Spinat** und die **Gurkenstreifen** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** und dem **Sesam** garnieren und servieren.