



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 276

Bibimbap Korean BBQ



25 Minuten



10 Minuten



35 Minuten

Zutaten für 2 Personen

100 g Rundkornreis

1 Karotte, gestiftelt

½ Salatgurke, in Streifen

4 Radieschen, gewürfelt

60 g Rotkraut, gehobelt

3 Hände voll Spinat

50 g Mungbohnen sprossen

70 g Shiitakepilze

4 Eier

Kimchi

Zum Würzen, für Sauce und

Tischwürze:



Sesamöl



Reisessig



Sojasauce



Bio Gochujang-Paste



Bio Korean BBQ



Sesam weiß



Salz

Erdnussöl

Rezept

Den Reis nach Packungsanweisung garen. Spinat und Mungbohnen sprossen getrennt voneinander mit kochendem Wasser überbrühen. 2-3 Minuten ziehen lassen, dann abgießen, gut ausdrücken und jeweils mit 1 TL Sesamöl, 1 TL Sojasauce und etwas Sesam verrühren. Die Gurken getrennt von den Radieschen mit Sojasauce und Reisessig marinieren, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind. In einer Pfanne 1 EL Erdnussöl erhitzen und die Pilze bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Etwas salzen und aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne separat Rotkraut und Karotten 1 Minute anbraten, zum Schluss die Eier als Spiegelei braten. Für die Sauce zu gleichen Teilen Gochujang, Sesamöl, Reisessig und Sojasauce verrühren. Den Reis auf Schüsseln verteilen, Gemüse, Pilze und Eier darauf anrichten, mit etwas Sesam bestreuen, mit Gochujang toppen und die Sauce sowie das Kimchi, Gochujang-Paste, Sojasauce und Sesamöl zum Würzen separat servieren. Je nach Geschmack das Bulgogi dazu servieren.

Guten Appetit!