Reis-Bowl mit frischem Gemüse, Rindfleisch & Ei

Zutaten

Menge	
150 g	Shiitake-Pilze
4	Eier
	geröstetes Sesamöl
1	Schalotte
¼	Salatgurke
1	kleinere Möhre
160 g	Blattspinat
3 EL	Wasser
200 g	Rinderhack
1 große Handvoll	Mungobohnensprossen
1 Handvoll	gerösteter Sesam
	neutrales Öl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Knoblauchzehen
2 EL	Gochujang-Paste
4 kleine Schalen	gekochter Reis
250 g	Kimchi
2 EL	brauner Zucker
	Salz
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Sojasauce
1 EL	Butter
2 EL	Limettensaft, frisch gepresst

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 3366 kJ, 805 kcal, 102 g Kohlenhydrate, 29,6 g Eiweiß, 32,7 g Fett, 276 mg Cholesterin, 4,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Bibimbap ist ein koreanisches Reisgericht, das mit verschiedenen Gemüsesorten. Rindfleisch und Ei getoppt wird. Bibimbap ist also ein super Resteessen und du kannst die Reis-Bowl ganz nach deinem Geschmack zusammenstellen. Unser selbstgemachtes Bibimbap belegen wir mit klassischen Zutaten wie zum Beispiel mit Kimchi, Mungobohnensprossen, Shiitake-Pilzen und Spinat. Dazu kommt noch etwas Rinderhackfleisch und ein perfekt gebratenes Spiegelei. Zum Schluss pimpen wir unser Bibimbap dann noch mit einer koreanischen Soße aus Gochujang-Paste, Sojasoße, Sesamöl und Limettensaft. Lass deiner Kreativität einfach freien Lauf und toppe dein Bibimbap mit deinen Lieblingszutaten. So easy geht's:

Step 1:
Zuerst schälst du eine Knoblauchzehe und presst sie in eine Schale. Dann gibst du das Hack, 1 EL Sojasauce, 1 EL braunen Zucker, 1 TL Sesamöl, Salz und Pfeffer dazu und vermengst das Ganze. Alles für ca. 15 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit kannst du dich um die restlichen Zutaten für dein Bibimbap kümmern.

Step 2:
Für die Sauce kannst du 2 EL Gochujang-Paste, 1 EL geröstetes Sesamöl, 3 EL Wasser, 2 EL Limettensaft und 1 EL Sojasauce verrühren. Die Gurke der Länge nach in feine Stifte schneiden. Die Möhre ebenfalls fein stiften.

Step 3:
Für den Spinat eine Schalotte fein würfeln. Dann kannst du 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin andünsten. Dann den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasauce und Muskatnuss würzen, dann warm stellen. Nun einen weiteren EL neutrales Öl in die Pfanne geben und die Sprossen darin andünsten und salzen. Ebenfalls warm stellen.

Step 4:
Die Pilze kannst du in feine Streifen schneiden. Eine weitere Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Nun 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin knusprig braten. Kurz vor Schluss den Knoblauch dazugeben und alles mit einem EL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Step 5:
Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Rühren anrösten, anschließend warm stellen. 1 EL Butter in einer weiteren großen Pfanne erhitzen und die Eier darin zu weichen Spiegeleiern braten. Die Spiegeleier kannst du noch salzen und pfeffern.

Step 6:
Den Reis auf vier Schüsseln aufteilen, dann mit Kimchi und den vorbereiteten Toppings belegen. Zum Schluss das Ei auflegen, die Soße aufträufeln und den Sesam aufstreuen.