



Zutaten

150 g	Sushireis
1 TL	Sesamöl
1 TL	Salz
200 g	Roastbeef, dünn geschnitten
1 EL	Gochujang
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
3 TL	Sesamöl
80 g	Babyspinat
2	Eier
1 TL	Pflanzenöl
8	Sushi Nori Blätter
1 EL	Sesam
50 ml	Sojasoße

Sonstiges:

Backpinsel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 1690 kJ, 404 kcal, 41,8 g Kohlenhydrate, 25,5 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 154 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

Zubereitung

Kimbab! Schon mal gehört? Wenn du ein Sushi Fan bist, wird dich die koreanische Variante, gefüllt mit leckeren Zutaten, garantiert begeistern. Bevor es ans Rollen geht, bereitest du einen mit Salz und Sesamöl verfeinerten, klebrigen Reis vor. Für die Füllung wird dünn geschnittenes Roastbeef in Knoblauch und Gochujang Paste mariniert und scharf angebraten. Nachdem du Möhrenstreifen und Spinat gedünstet hast, bereitest du ein dünnes Omelett aus Ei und Öl zu. Nimm ein Nori-Blatt und belege es mit Reis und den vorbereiteten Zutaten. Jetzt nur noch aufrollen, anschneiden und genießen, probiere es selbst!

Step 1:

Zunächst kochst du den Sushireis nach Packungsanleitung. Anschließend mit Sesamöl und Salz würzen. Währenddessen legst du das dünn geschnittene Roastbeef in einem EL Gochuchang Paste und zwei gepressten Knoblauchzehen ein.

Step 2:

Die Karotten schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend in einem TL Sesamöl andünsten und beiseitelegen.

Step 3:

Als Nächstes den Babyspinat in der gleichen Pfanne andünsten und ebenfalls beiseitestellen. Die beiden Eier verquirlen und in etwas Pflanzenöl zu einem Omelett ausbacken. Das eingelegte Fleisch in Pflanzenöl scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen – gegebenenfalls noch in dünnere Streifen schneiden, falls sich das Fleisch nicht ausreichend zusammengezogen hat.

Step 4:

Jetzt nimmst du dir jeweils ein Nori Blatt und verteilst auf 3/4 davon gleichmäßig ca. drei EL Reis – am besten mit leicht angefeuchteten Händen.

Step 5:

Jetzt einen Teil der Füllung darauf verteilen und vorsichtig mit beiden Händen zusammenrollen. Befeuchte das Ende des Nori etwas, um es zu befestigen.

Step 6:

Zum Schluss die Rolle mit Sesam bestreuen und in acht gleichgroße Stücke schneiden. Mit Sojasoße servieren.