

Bibimbap

Koreanisches Reisgericht mit Gemüse



Das herrliche koreanische Reisgericht kombiniert verschiedene Gemüse, Pilze und Rindfleisch an einer scharfen Sauce mit Spiegeleiern.

Zutaten

Für 4 Personen

- 300 g Jasminreis
- 6 dl kaltes Wasser
- 400 g Rindsschnitzel zum Kurzbraten
- 1 EL Maisstärke
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Gurke
- 1 Karotte
- 250 g Chinakohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g Shiitakepilze
- 5 EL HOLL-Rapsöl
- 100 g Mungobohnensprossen
- 4 Eier

Bibimbap-Sauce

- 2 EL Sesamsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sriracha-Sauce (Chilisauce)
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Zucker
- 6 EL Sojasauce

Reis unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Wasser aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Hitze auf ein Minimum reduzieren. Reis zugedeckt ca. 20 Minuten gar ziehen lassen, dabei nicht mehr rühren. Pfanne vom Herd ziehen. Den Reis mit einer Gabel auflockern.

Für die Sauce Sesam leicht rösten. Knoblauch pressen, mit Sesam und den restlichen Zutaten mischen. Rindsschnitzel in Streifen schneiden. Mit 2 EL Sauce und Maisstärke gut mischen.

Knoblauch fein hacken. Gurke längs halbieren, Kerne entfernen. Gurke und Karotte in Streifen schneiden. Chinakohl in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe und Pilze in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Gemüse, Pilze und Sprossen nacheinander kurz anbraten. Dabei immer ein wenig Sauce und gehackten Knoblauch mitbraten. Fleisch samt Marinade ca. 3 Minuten kräftig braten. Alle Zutaten warmhalten. Eier im restlichen Öl zu Spiegeleiern braten. Reis in Schälchen verteilen. Alle Zutaten darauf verteilen.