



Bibimbap

für 2 Portionen | 60 Minuten | 940 kcal

Bunt, aromatisch und voller Geschmack! Bibimbap kombiniert Reis, würziges Gemüse, Spiegelei und Gochujang-Sauce zu einer perfekten Mischung. Einfach, gesund und unglaublich lecker!

Zubereitung:

1. Beginne damit, den Reis gründlich zu waschen. Gib ihn in eine große Schüssel, fülle reichlich kaltes Wasser hinzu und spüle den Reis mehrmals durch, bis das Wasser fast klar ist. Gib zum gewaschenen Reis noch einmal 500 ml Wasser zu und lasse ihn etwa 20 – 30 Minuten quellen, bevor du ihn kochst.
Nach der Ruhezeit das Wasser komplett abgießen.
Den Reis in einem Topf (oder gerne auch Reiskocher) mit frischem Wasser im Verhältnis 1:1 (bei 300g Reis ergibt dies 300ml Wasser) und einer Prise Salz aufgießen.
2. Jetzt den Topf auf den Herd stellen, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufgeköcht ist, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 13 Minuten leicht köcheln lassen. Der Deckel sollte in dieser Zeit nicht geöffnet werden!
3. In der Zwischenzeit die Mu-Err-Pilze in lauwarmem Wasser einweichen und etwa 15 Minuten quellen lassen.
4. Währenddessen kümmern wir uns um das Topping! Wir beginnen mit der Marinade für das Rindfleisch: Den Knoblauch schälen, mit einer japanischen Gemüsereibe fein reiben und eine Schüssel geben. Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Zucker hinzugeben und zu einer Marinade verrühren.
5. Schneide das Rindfleisch in dünne Scheiben und gib es in die Marinade. Rühre alles gut durch, sodass das Fleisch die Aromen aufnehmen kann. Stelle es beiseite und lasse es 15 Minuten ziehen, während du die restlichen Zutaten vorbereitest.
6. Weiter geht es: Sobald der Reis fertiggekocht ist, die Hitze komplett abstellen. Mit geschlossenem Deckel für 10 Minuten quellen lassen.
7. Schäle die Möhren und schneide sie in feine Stifte. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zutaten:

Für den Reis:

- 300 g Sushi Reis
- 300 ml Wasser

Für das Fleisch Topping:

- 200 g Rindfleisch (z.B. Entrecote)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig

Für das Gemüse Topping:

- 1 Möhre
 - 1 Zucchini
 - 80 g Spinat (z.B. Babyspinat)
 - 1 Handvoll Mu-Err Pilze
 - 80 g Sprossen (z.B. Soja- oder Mungbohnen-sprossen)
 - ½ Takuan (eingelegter Rettich)
 - etwas Sesamöl
 - etwas Öl (z.B. Rapsöl)
 - etwas Salz
- Weitere Toppings:
- 2 Eier
 - 2 EL Gochujang
 - 1 EL schwarze Sesamsamen, geröstet

8. Halbiere den eingelegten Daikon Rettich (Takuan) ggf. der Länge nach und schneide ihn in kleine Würfel.
Spinat und Sprossen gut waschen. Die eingeweichten Pilze gut ausdrücken und ggf. in feine Streifen schneiden.
9. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zuerst den Spinat für wenige Sekunden blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen. Anschließend die Mungbohnsprossen ebenfalls kurz blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen.
10. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Zucchini bei hoher Hitze kurz anbraten, nach einer Minute mit etwas Salz würzen und beiseitestellen. Danach die Karotten auf gleiche Weise anbraten und würzen.
Das marinierte Fleisch in die heiße Pfanne geben und unter Rühren scharf anbraten, bis es durchgegart ist. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
11. Noch einmal etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier nach Wunsch als Spiegeleier braten. Mit einer Prise Salz würzen.
Die vorbereiteten Pilze mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Nach einer Minute mit Sojasauce ablöschen.
12. Für die Sauce Gochujang mit 2 EL Wasser verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Schärfe kann je nach Geschmack angepasst werden.
13. Den Reis in zwei Schüsseln verteilen und in die Mitte jeweils ein Spiegelei setzen. Das vorbereitete Gemüse, das Fleisch und die restlichen Zutaten kreisförmig auf den Reis legen. Mit der Gochujang Sauce und geröstetem Sesam bestreuen.
Tipp: Vor dem Essen alle Zutaten gut vermengen, damit sich die Aromen perfekt verbinden. Mehr Gochujang Sauce nach Geschmack dazugeben und genießen!