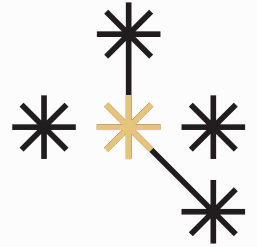


BIBIMBAP

Rezept für 4 Personen



WIR MÖCHTEN EUCH EINES DER BEKANNTESTEN REZEPTE DER KOREANISCHEN KÜCHE NICHT VORENTHALTEN. BIBIMBAP BEDEUTET SO VIEL WIE „REIS UMRÜHREN“. WER ES AUF DIE TRADITIONELLE ART GENIESSEN MÖCHTE, MISCHT ZUERST KOMPLETT DURCH.

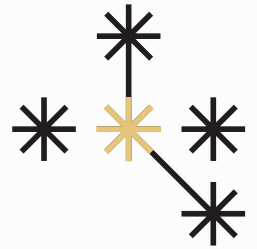
400 g Sushi Reis
400 g Hackfleisch
4 Eier getrennt
4 Eier ganz
250g Sojasprossen
1 kleine Zucchini
1 Karotte
12 Pilze (Portabella oder Crimini)
250g Spinat
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL geröstetes Sesamöl
4 EL Sojasauce
Zucker, Salz und Pfeffer



1. Den Reis ohne Salz nach Packungsanleitung zubereiten
2. Wok auf höchster Stufe erhitzen und dann auf die mittlere Stufe zurückschalten. Je 1 EL Sonnenblumenöl und Sojasauce in die Pfanne geben und das Fleisch unter Rühren anrösten, mit Pfeffer abschmecken und warm stellen.
3. Eigelb und Eiweiß von 4 Eiern trennen. Jeweils in einer beschichteten Pfanne das Eigelb mit Zugabe von Sonnenblumenöl braten. Aus der Pfanne nehmen. Dann das Eiweiß genauso anbraten. Das Eigelb und das Eiweiß jeweils aufrollen und in Streifen schneiden.
4. Sojasprossen blanchieren. Danach in der beschichteten Pfanne diese dünsten.
5. Zucchini, Karotten und Pilze in feine Streifen schneiden und mit etwas neutralem Öl, Salz und Pfeffer alles separat anbraten.
6. Den Spinat waschen und blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken. Spinat ausdrücken, klein schneiden, in eine beschichtete Pfanne geben, mit Sonnenblumenöl fein geschnittenem Knoblauch und Salz anbraten und mit Sesamöl verfeinern.
7. Für die Spiegeleier den Boden einer beschichteten Pfanne leicht mit Öl benetzen und die Eier hineinschlagen. Hitze reduzieren, ca. 1 Minute braten und mit Salz würzen.
8. Den Reis auf 4 Schalen verteilen, Gemüse und Pilze darauf anrichten und je ein Ei in die Mitte setzen. Am Tisch alles gründlich vermischen und mit Chilipaste oder Sojasauce nach Belieben würzen.

BIBIMBAP

Rezept für 4 Personen



SCHARFE SAUCE

2 EL Gochujang Hot Pepper Paste
100 g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasoße
Zucker, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauchzehen gleichzeitig in die Pfanne geben und warten, bis das ganze Wasser verdunstet ist. Anschließend 2 EL Sojasauce hinzufügen. So lange köcheln bis der Geruch der Sojasauce sich auflöst und anschließende 2 EL Gochujang Hot Pepper Paste zufügen. Die Schärfe kann mit Zugabe von mehr oder weniger Zucker kontrolliert werden.

SOJASAUCE

3 Knoblauchzehen
100 ml Wasser
1 EL Sojasauce
2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker

100 ml Wasser erhitzen, 1 EL Sojasauce hinzufügen und so lange kochen, bis der Geruch der Sojasauce nicht mehr zu riechen ist. Hitze ausschalten, Salz und Zucker (oder Pflaumensirup) zufügen und am Ende gehackter Knoblauch und Sesam hinzugeben.