

Bibimbap

45–60 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

3 Stk.	Knoblauchzehen
1 EL	Knoblauchscheiben
300 g	Karotten
1 Stk.	Salatgurke
200 g	Babyspinat
100 g	Mungobohnensprossen
2 Stk.	Jungzwiebel
400 g	Champignons
300 g	Jasminreis
4 TL	Sesamöl
4 EL	Sojasauce
400 g	Rinderfaschiertes
4 Stk.	Eier
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	Muskatnuss gemahlen

Für die Sauce:

2 Stk.	Knoblauchzehen
2 EL	Curry Paste
1 EL	Sojasauce
1 TL	Sesamöl
2 EL	Mineralwasser
1 TL	Honig
1 EL	Sesamsamen
0.5 TL	Chili Powder
1 TL	Ingwer gemahlen

Zubereitung

1 Zuerst die Knoblauchzehen schälen und fein pressen. Die Karotten ebenfalls schälen und in feine Stifte schneiden. Die Gurke waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Dann die Mungobohnensprossen sowie den Spinat in einem Sieb gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Die Jungzwiebeln in feine dünne Ringe schneiden sowie die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

2 Nun kann die Sauce zubereitet werden. Dafür alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und beiseite stellen, damit die Sauce etwas ziehen kann. Den Jasminreis nach Packungsangabe zubereiten.

3 Im nächsten Schritt etwas von dem gepressten Knoblauch mit einem Esslöffel Sojasauce und einem Teelöffel Sesamöl verrühren. Mit den Gurkenscheiben in einer separaten Schüssel vermischen, pfeffern und ebenfalls ziehen lassen.

4 Jetzt zwei Pfannen auf den Herd stellen. Mit diesen wird in den nächsten Schritten laufend gearbeitet. In einer davon werden die Champignons zubereitet. Dafür etwas Sesamöl erhitzen und die Pilze anbraten und dann mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
In der zweiten Pfanne ebenfalls Sesamöl erhitzen die Karotten für etwa zwei Minuten anbraten und ebenso mit Pfeffer und Sojasauce würzen. Die fertigen Zutaten warmhalten und beiseitestellen.

5 Jetzt in einer der beiden Pfannen den Spinat kurz zusammenfallen lassen und mit dem gepressten Knoblauch, Knoblauchscheiben sowie einer Prise Muskatnuss von Kotányi würzen. In der anderen Mungobohnensprossen anbraten und mit ein wenig Sojasauce ablöschen . Beides beiseitestellen und warmhalten.

6 Im nächsten Schritt die Pfannen zurück auf den Herd stellen und jeweils einen halben Teelöffel Sesamöl darin erhitzen. In der einen Pfanne das Faschierte scharf anbraten, gegen Ende den übrigen Knoblauch zugeben sowie mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Zeitgleich in der zweiten Pfanne vier Spiegeleier braten, sodass das Eigelb noch flüssig ist.

7 Nun können die Bowls befüllt werden. Den Reis gleichmäßig auf die Schüsseln aufteilen. und alle gebratenen Zutaten sowie Frühlingszwiebeln und Gurkenscheiben gleichmäßig auf dem Reis platzieren. Am Ende das Spiegelei mittig platzieren, Bibimbap mit Sauce beträufeln und genießen.