

Bibimbap! mit Bulgogi-Hackbällchen

Sesamspinat & glasiertem Portobello

45 – 55 Minuten • 1218 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Basmatireis



Portobello-Pilze



Babyspinat



Radieschen



Karotte



Bulgogisoße



Sriracha Sauce



Sesamol



Ketchup



Sesamsamen



Panko-Mehl



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Weißweinessig*, Zucker*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	400 g	600 g	800 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Bulgogisoße 3 4 11 14 15	100 ml	150 ml	200 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sesamöl 3	20 ml	30 ml	40 ml
Ketchup 10	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3	10 g	10 g	20 g
Panko-Mehl 15	50 g	75 g	100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 820 g)
Brennwert	623 kJ/149 kcal	5096 kJ/1218 kcal
Fett	7,5 g	60,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	22,4 g
Kohlenhydrate	14 g	114,4 g
– davon Zucker	4,1 g	33,3 g
Eiweiß	7,2 g	59,1 g
Salz	0,65 g	5,34 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3** Sesamsamen **4** Fisch **10** Sellerie **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Für das Eingelegte

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

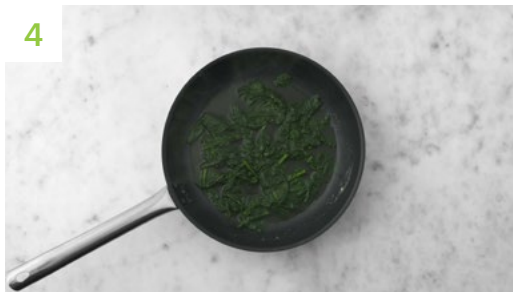
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte nach Belieben schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden.

In großen Schüssel 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** vermengen.

Gemüse hinzugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



Für den Spinat

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Hälfte **Sesamöl**, **Salz*** und einer Prise **Zucker*** in die große Schüssel geben.

In derselben Pfanne 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** erhitzen. **Spinat** darin 30 Sek. kochen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und in die Schüssel mit dem **Sesam** geben. Gut vermengen.

Sriracha Sauce

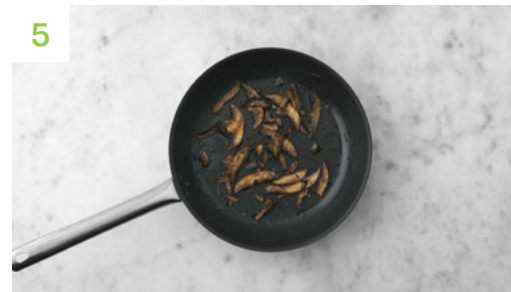
Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser** und 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Für die Pilze

In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Sriracha** (**Achtung: scharf!**), restliches **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.

Portobellopilze in feine Scheiben schneiden.

In der Pfanne aus Schritt 4 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobelloscheiben** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Pfanninhalt** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip** ablöschen und 1 Min. weiter anbraten, bis die **Pilze** glasiert sind.



Für die Hackbällchen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Bulgogisoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 10 [15 | 20] **Hackbällchen** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Hackbällchen im Ofen 14 – 16 Min. goldbraun backen. Große Schüssel auswaschen.



Anrichten

Reis auf tiefen Tellern anrichten. **Sesam-Spinat**, eingelegtes **Gemüse** und glasierte **Pilze** um den **Reis** herum verteilen. **Hackbällchen** mittig verteilen und nach Belieben mit dem **Dip** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

