

Hello Bibimbap! Koreanische Gemüsebowl

mit Spiegeleiern, Gurkensalat, Champignons und Sushireis



HELLO SESAM

Die Heimat von Sesam liegt in Afrika, wo man ihn bis heute „benne“ oder „ajonjol“ nennt. Von dort gelangte er nach Asien und danach in die übrige Welt.



Sushireis



braune Champignons



Karotte



Sesamöl



Babypinac



Ei



Sojasprossen



Sesam



geschroteter Chili



Sojasoße



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Honig



Gurke



Sambal Olek

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Wusstest Du, dass Bibimbap eigentlich ein typisches Resteessen ist? In Korea gibt es viele verschiedene Versionen des Gerichts, da alle Zutaten erlaubt sind, die schmecken. Der Name bedeutet übersetzt so viel wie "Reis mischen" und deutet an, wie das Gericht gegessen werden soll: Komplett miteinander vermischt. Ganz im Sinne des Bowl-Trends werden vorher aber alle Zutaten einzeln arrangiert. Lass Dich von den vielen Aromen begeistern – guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, eine **Knoblauchpresse**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 REIS GAREN

Erhitze **225 ml [340 ml|450 ml]** Wasser für den Reis.

Sushireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis einrühren und ca. 15 Min. bei niedrigster Hitze abgedeckt köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons vierteln.

Karotten schälen und grob reiben.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in feine Scheiben schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.



3 GURKENSALAT ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel

Gurkenscheiben, die **Hälfte** des **Sesamöls**, **geschroteten Chili** (**scharf!**), die **Hälfte** der **Sojasoße**, ein **Viertel** des gepressten **Knoblauchs** und die **Hälfte** des **Sesams** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer weiteren kleinen Schüssel geriebene **Karotten** mit restlichem **Sesamöl** und **Sesam** vermengen.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Zugabe von Fett 2 – 3 Min. rösten, bis es anfängt zu duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Champignonviertel** 3 – 4 Min. anbraten.

Mit restlicher **Sojasoße** und **Honig** ablöschen. Ein weiteres **Viertel** des gepressten **Knoblauchs** dazugeben, 1 Min. einköcheln lassen und aus der Pfanne nehmen.



5 SPIEGELEIER BRATEN

In dieselbe Pfanne ohne Zugabe von Fett **weiße Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch** und portionsweise **Babyspinat** zugeben. **Spinat** etwas zusammenfallen lassen und anschließend aus der Pfanne nehmen.

★ **TIPP:** Wenn Du Deine Sprossen nicht roh magst, kannst Du sie zum Spinat geben.

In der Pfanne erneut **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen und **Eier** darin ca. 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Sushireis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Weißweinessig*** unterrühren.

Reis in Schüsseln anrichten. Rundherum **Babyspinat**, **Sojasprossen**, **Karottensalat**, **Champignons** und **Gurkensalat** verteilen.

Mit **Spiegelei** und **Sambal Oelek** toppen, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

★ **TIPP:** In Korea vermischt man jetzt alles!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Sushireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sesam 8)	10 g	20 g	20 g
Sesamöl 8)	20 ml	40 ml	40 ml
geschroteter Chili	1 g	2 g	2 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	8 g	8 g	16 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Ei 2)	2	3	4
Sojasprossen	50 g	75 g	100 g
Sambal Oelek	15 ml	15 ml	15 ml
heißes Wasser*	225 ml	340 ml	450 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Weißweinessig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	5 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	4 g	78 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 8) Sesam 10) Sojabohnen

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at