

Michaelas koreanische Reisschüssel (Bibimbap)

Für 2 Personen

Zutaten Fleisch und

Marinade

200 g Rindersteak
 ½ weiße Zwiebel
 1 EL Sojasoße
 1 EL Sesamöl
 ½ TL brauner Zucker
 1 gehackte Knoblauchzehe

Zubereitung Fleisch

Zuallererst das Fleisch zubereiten. Dazu die Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Sojasoße, Sesamöl, braunen Zucker, gehackte Knoblauchzehe und Zwiebel vermengen. Das Rindersteak in feine Streifen schneiden und mit der Marinade in einen Frischhaltebeutel geben. Jetzt das Fleisch kurz durchkneten und in den Kühlschrank geben.

Zutaten Gemüse

ca. 2 cm frischer Ingwer
 3 Knoblauchzehen
 1 große Karotte
 1 Zucchini
 150 g Shitake-Pilze
 150 g Sojasprossen
 150 g TK Spinat
 2 ½ TL Sesamsamen
 Rapsöl zum Braten
 5 EL Sesamöl zum Würzen
 Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung Gemüse

Geschälten Ingwer und Knoblauchzehen sehr fein hacken und miteinander vermischen. Karotten, Zucchini und Shitake-Pilze in Streifen schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsesorten jeweils einzeln scharf anbraten, kurz vor Schluss je 1/5 der Knoblauch-Ingwer-Mixtur dazugeben. Mit circa 1 EL Sesamöl abschmecken, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben. Zum Schluss ½ TL Sesamsamen darüber streuen. So auch mit den Sojabohnensprossen verfahren, diese jedoch zuerst in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Den TK-Spinat mit etwas Fett in einer Pfanne andünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Ebenfalls mit 1/5 der Knoblauch-Ingwer-Mixtur würzen. Die einzelnen Gemüsesorten im Ofen bis zum Servieren in Schüsseln warmhalten.

Zutaten Soße

2 EL Gochujang-Paste (gibt es im Asia-Laden)
 ½ EL Sesamöl
 ½ EL Sojasoße
 ½ TL Sesamsamen

Zubereitung Soße und Reis

Gochujang-Paste mit Sesamöl, Sojasoße und Sesamsamen verrühren. Reis nach Packungsbeilage kochen. Gekochten Reis auf zwei Schüsseln verteilen.

Zubereitung Fleisch und Eier

Zutaten Topping

2 Eier
 1 Frühlingszwiebel

Fleisch mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten. Eier als Spiegeleier ausbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Gemüsesorten und Fleisch kreisförmig auf den Reis geben. Gebratenes Spiegelei darauflegen.

200 g Reis

Je einen Klecks der Soße auf das Gemüse platzieren. Zum Schluss noch Frühlingszwiebeln in sehr feine Streifen schneiden und darüber streuen. Vor dem Essen alles gut durchrühren.

Guten Appetit!