

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Stefanie Golüke

Koreanische Bibimbap-Bowl

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis: Den Reis in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Ggf. mit der Gabel ab und zu auflockern, damit er nicht zusammenklebt.
 100 g Langkornreis
 Salz, aus der Mühle

Für den Tofu: Tofu ausdrücken und in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.
 50 g Tofu
 2 TL Sojasauce
 1 TL geröstetes Sesamöl

Für den Spinat: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat putzen. Wasser im Topf zum Kochen bringen und dann den Spinat damit überbrühen. 2 Minuten ziehen lassen, abgießen, gut ausdrücken und mit Sesamöl, Sojasauce und Sesam vermengen. Warmhalten.
 100 g Baby-Blattspinat
 1 TL Sojasauce
 2 TL geröstetes Sesamöl
 1 TL heller Sesam

Für die Pilze: Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Sesamöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
 100 g braune Champignons
 100 g frische Shiitake
 1 TL geröstetes Sesamöl
 1 TL Sojasauce
 1 TL flüssiger Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce: Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Sojasauce, Essig, Sesamöl, Chilipulver, Chiliflocken, Zucker und 100 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren.
 1 Knoblauchzehe
 10 g Ingwer
 20 ml Sojasauce
 1 EL weißer Balsamicoessig
 2 Tropfen geröstetes Sesamöl
 1 TL Chilipulver
 1 TL getrocknete Chiliflocken
 2 EL brauner Zucker

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Möhre schälen, in Stifte schneiden und in der Pfanne kurz schwenken.
 1 Möhre
 2 Radieschen
 ¼ Gurke
 1 Frühlingszwiebel
 25 g Sojasprossen
 2 Eier
 Radieschen putzen und in Stifte schneiden. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 Teelöffel Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren. Sojasprossen verlesen. Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden.

1 TL Sojasauce
½ Bund Koriander
1 Msp. Chiliflocken
2 TL heller Sesam
Geröstetes Sesamöl, zum Braten und
Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier kurz vor dem Servieren in etwas Sesamöl braten und mit Salz würzen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Den Reis auf zwei Schüsseln aufteilen, dann den Spinat, Pilze, das restliche Gemüse und den Tofu darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Sesam und Koriander garnieren. Das Spiegelei zum Schluss auflegen und servieren.