Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Bibimbap – koreanische Reis-Bowl

Ein Rezept von Bibimbap – koreanische Reis-Bowl, am 26.04.2024

Zutaten

1	große Möhre
100 g	Kräuterseitlinge oder braune Champignons
2	Knoblauchzehen
3 EL	Tamari (glutenfreie Sojasauce)
2 EL	Sesamöl
1 EL	Reisessig oder Weißweinessig
3 EL	Sonnenblumenöl
150 g	Wildreis-Mischung oder Vollkornreis
1/2 TL	Chili-Sauce (z.B. Siracha)
1	Portion Kimchi (50 - 100 g, siehe Rezept-Tipp)
1 Stück	weißer Rettich (ca. 100 g)
5 Blätter	Grünkohl
3	Frühlingszwiebeln
2/3 TL	Chiliflocken
	Salz
2 Prisen	Zucker
	Pfeffer
2 EL	Misopaste (Genmaipaste)
2	Eier
1 EL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 43 g F, 28 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre und den Rettich schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Pilze putzen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen (faserige Teile entfernen). Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die weißen und grünen Teile getrennt schräg in dünne Ringe schneiden.

2. Die Möhre mit 1 EL Tamari, der Hälfte der Chiliflocken, einem Viertel des Knoblauchs, der Hälfte des Zwiebelgrüns, ½ EL Sesamöl und ein wenig Salz mischen und kräftig durchkneten. Den Rettich mit Essig, 1 Prise Zucker, einem weiteren Viertel des Knoblauchs, übrigen Chiliflocken und der Hälfte der weißen Zwiebelringe mischen, salzen und kräftig durchkneten.

3. In einer kleinen Pfanne 1 ½ EL Sonnenblumenöl erhitzen. Darin die Pilze mit einem Viertel des Knoblauchs unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und mit gut der Hälfte des übrigen Zwiebelgrüns mischen. Pfanne säubern, ½ EL Sonnenblumenöl erhitzen, übrigen Knoblauch und den Grünkohl hineingeben und unter Rühren anbraten. Mit restlicher Tamari ablöschen, weiterrühren, 3 EL Wasser dazugeben und den Kohl bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. bissfest garen. Vom Herd nehmen, ½ EL Sesamöl und etwas Zwiebelgrün unterrühren. Alle marinierten Gemüse jetzt ruhen und durchziehen lassen - ideal ist 1 Std., ansonsten bis der Reis gegart ist.

4. Reis nach Packungsanweisung garen, dann falls nötig abgießen, warm halten. Zwischendurch für die Sauce Misopaste mit Chilisauce, übrigem Sesamöl, 3 EL Wasser und restlichem Zucker glatt verrühren. 1 TL weiße Zwiebelringe fein hacken und unterrühren. Das restliche Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Eier zu Spiegeleiern braten (das Eigelb sollte aber noch möglichst flüssig bleiben), salzen und pfeffern.

5. Zum Servieren den Reis auf große Schalen verteilen, darauf nebeneinander kreisförmig die Gemüse und das Kimchi anordnen. Die Sauce in die Mitte geben, mit Sesam und den übrigen Zwiebelringen bestreuen. Die Spiegeleier darauflegen. Zum Essen vermischt man in Korea traditionell alles miteinander, auch das Ei, das man eventuell vorher in Stücke teilt.