

Bibimbap mit Spiegelei

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



1 Prise(n) Salz

Bibim-was? Klingt vielleicht komisch, ist aber unglaublich lecker! Wenn du beim Koreaner "Bibimbap" bestellst, bekommst du eine Schale voll mit fluffigem Sushireis, getoppt mit bunten Köstlichkeiten. Der Name des **asiatischen Traditionsgerichts** bedeutet übersetzt so viel wie "Reis umrühren" und das trifft es ziemlich gut! Auch wenn es bei dem akkuraten Anblick schwerfällt... Spring über deinen Schatten und misch das marinierte Gemüse unter den Reis. Nur so wirst du dem Namen gerecht und bekommst das volle Aroma zwischen die Stäbchen. Bei den **Toppings** ist alles erlaubt. Von Kimchi über anderes Gemüse, Tofu oder Fleisch geht alles. Diese Variante hier bleibt aber **vegetarisch**. Was aber niemals fehlen darf: **Spiegeleier!** Am besten schmecken natürlich die Happen, bei denen das leicht flüssige Eigelb über Brokkoli, Süßkartoffeln, Shiitake und Gurken hinwegfließt.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Reis

100 g Sushireis
1 Prise(n) Salz
2 Teelöffel Reisessig

Für das Gemüse

1 kleine Süßkartoffel
10 Shiitakepilze
200 g wilder Brokkoli (oder normaler Brokkoli)
2 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel Gochujang (oder Sambal Olek)

Für die eingelegten Gurken

2 Mini-Gurken
1 Esslöffel Reisessig
1 Esslöffel Mirin
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer
2 Zweig(e) Koriander

Für die Spiegeleier

1 Esslöffel Pflanzenöl
2 Eier
1 Teelöffel Sojasauce

- 1 -

Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für das Gemüse Süßkartoffel schälen und in schmale Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Pilze putzen.

- 3 -

Für die Gemüse-Marinade Sesamöl, Sojasauce, braunen Zucker und Gochujang verrühren. Gemüsesorten einzeln mit je 1/3 der Marinade vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Ca. 15 Minuten in oberen Drittel des Ofens rösten.

- 4 -

Bibimbap mit Spiegelei

Währenddessen Sushireis gründlich waschen, bis das Waschwasser klar ist. Im Verhältnis 1:1 mit Wasser aufgießen, salzen und aufkochen. Bei geringer Hitze 10-15 köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und kleine Löcher zwischen den Reiskörnern im Topf sichtbar werden. Topf von der Hitze nehmen und weitere 10 Minuten offen ziehen lassen. Reis mit Reissessig abschmecken.

- 5 -

Für die eingelegten Gurken Gurken halbieren, inneres Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen und Gurken in Halbmonde schneiden. In einer Schüssel Reissessig, Mirin, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken untermengen und marinieren lassen.

- 6 -

Für die Spiegeleier Boden einer beschichteten Pfanne leicht mit Öl benetzen, bei mittlerer Hitze erhitzen und Eier hineinschlagen. Hitze reduzieren, ca. 1 Minute braten und mit Salz würzen. Mit Sojasauce ablöschen, und eine weitere Minute garen.

- 7 -

Reis zusammen mit Gemüse in Schüsseln anrichten und mit je einem Spiegelei toppen.