

## Koreanisches Bibimbap mit Zucchini und Möhren

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



Sobald das Wasser kocht, eine Prise Salz und den Reis hineingeben und 20-25 Minuten kochen. Sobald er gar ist, den Reis abtropfen, wieder zurück in den Topf geben und abdecken.

- 2 -

In der Zwischenzeit Möhren und Zucchini schälen und mit einem Sparschäler oder Messer in dünne Bahnen schneiden.



- 3 -

Frühlingszwiebeln längs halbieren und dann fein zerkleinern. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben.

- 4 -

In einer Schüssel Sojasauce, Zucker, Ingwer und Knoblauch vermengen. In einer zweiten Schüssel Frühlingszwiebeln mit Weißweinessig und einer Prise Salz verrühren und im Kühlschrank kühlen.

### Zutaten für 2 Personen

230 g Pilze  
3 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Weißweinessig  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
150 g brauner Reis  
1 Zucchini  
1 Möhre  
1 Esslöffel Sesamsamen  
1 Esslöffel Sriracha-Chilisaucе  
1 Teelöffel Zucker  
1 Esslöffel Olivenöl

Bibimbap ist gesund, lecker und macht satt – das koreanische Reisgericht bietet also die besten Voraussetzungen, sich auch hierzulande zu einem Klassiker zu mausern. Scharfe Sriracha-Chilisaucе sorgt außerdem für die Extraportion exotische Würze.

- 1 -

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen.

## Koreanisches Bibimbap mit Zucchini und Möhren



- 5 -

In einer Pfanne 1/2 Esslöffel Öl erhitzen, Möhren hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 4-5 Minuten dünsten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



- 8 -

Sojasaucen-Mischung in die Pfanne geben und 1-2 Minuten köcheln, bis sie etwas andickt.

- 9 -

Zum Servieren Reis mit Zucchini, Möhren und Pilzen auf Tellern verteilen, mit den Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren und mit Sauce und Sriracha beträufeln.



- 6 -

Zucchini ebenfalls in der Pfanne dünsten und mit den Möhren beiseite stellen.

- 7 -

Anschließend die Pilze in der Pfanne garen, bis sie goldbraun sind (ca. 4 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls beiseite stellen.