

Bibimbap

Korea (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300g Rundkornreis (Sushi-, Risotto- oder Milchreis)
- ca. 400g gutes Rindfleisch am Stück (z.B. Huft oder Entrecôte)
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 300g TK-Spinat
- 200g Shiitake-Pilze (oder andere)
- 150g Soja bzw. Mungosprossen
- 4 Eier
- Sesamkörner
- Sesamöl
- 2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- wenig flüssiger Honig

Vorbereitung:

- Marinade für's Fleisch herstellen mit:
 - gepresstem Knoblauch
 - Sesamöl
 - je einem Spritzer Sojasauce und flüssigem Honig.
- Das Fleisch mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und dann in der Marinade einige Zeit im Kühlschrank marinieren (min. 30 Minuten, gerne auch viel länger).
- Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Karotten in dünne Stäbchen schneiden.
- Den Spinat in der Mikrowelle auftauen, warm werden lassen, Wasser ausdrücken, verzetteln und warmstellen.
- Pilze waschen, trocknen und in Streifen schneiden.
- Den Reis in einem Sieb gut waschen.

Zubereitung:

- Den Reis mit knapp der doppelten Menge Wasser kochen und dann warm stellen.
- Folgendes nacheinander in der Bratpfanne in etwas Sesamöl braten und dann einzeln im 80°C Ofen warmstellen:
 - mariniertes Fleisch ohne zusätzliches Öl ganz kurz scharf rührbraten (ca. 1½ Minuten)
 - Zucchini, Karotten und Sojasprossen nacheinander rührbraten, bis sie knackig gar sind.
 - Pilze kurz braten und mit wenig Sojasauce ablöschen
 - Den Spinat auch kurz anbraten
 - Spiegeleier machen
- Die cremige und sehr scharfe Gochujang-Paste mit etwas Wasser verdünnen, so dass sie flüssiger wird.

Tipp:

- Servieren: entweder Tellerservice (Suppenteller oder grosse Schüsseln) schon in der Küche oder alle Zutaten in Schalen auf den Tisch und jeder stellt sich sein Bibimbap in seinem Suppenteller selbst zusammen:
 - den Reis zuunterst
 - das Spiegelei mittig darauflegen
 - Gemüse, Fleisch und restliche Zutaten kreisförmig auf den Reis legen
 - Gochujang Sauce darüber verteilen und mit Sesam bestreuen. Die Sauce ist sehr scharf!
 - Während dem Essen die Zutaten und die scharfe Sauce mit dem Reis gut vermengen!
- Tipp:
- Bibimbap heisst einfach "gemischter Reis"
 - Da die Gochujang Sauce sehr scharf ist, kann man sie auch auf den Tisch stellen und jeder(r) bedient sich selbst.

