



Bibimbap

Bibimbap

200 g Lien Ying Sushi Reis

2 Eier

150 g dünn geschnittenes Rindfleisch

3 Esslöffel Lien Ying Bulgogi Sauce

1 Karotte

1 Zucchini

1 frische Sojasprossen

1 Bündel frischer Spinat

4 Shiitake Pilze (oder Champignons)

3 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Salz

2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt

Für die Bibimbap Sauce:

2 Esslöffel Lien Ying Gochujang Chili Paste

1 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

1 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel fein gehackter Knoblauch

1 Teelöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Bibimbap

1.

Fleisch mit der Bulgogi Sauce 15-30 min. marinieren lassen. Dann in einer Pfanne kurz scharf anbraten, bis das Fleisch gerade durch ist.

Den Sushi Reis nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen.

Jede Gemüsesorte wird separat zubereitet: Die Sojasprossen 3-5 min. kochen. Dann abtropfen lassen und mit etwas Salz und 1 TL Sesamöl würzen. Den Spinat kurz blanchieren (etwa 1 min.) und dann gut ausdrücken. Mit etwas Salz, 1 Knoblauchzehe und 1 TL Sesamöl mischen.

Karotten und Zucchini in feine Streifen schneiden, kurz in einer Pfanne anbraten und mit etwas Salz würzen. Pilze in Streifen schneiden und mit etwas Sojasauce und Sesamöl anbraten.

Für die Bibimbap Sauce alles gut verrühren.

Aus den Eiern zwei Spiegeleier zubereiten, am besten mit einem sehr flüssigen Eigelb.

Dann alles zusammenstellen: Den heißen Reis in eine Schüssel geben. Gemüse und Fleisch separat darauf anrichten (kreisförmig). Das Spiegelei in die Mitte legen. 1–2 EL der Sauce darüber verteilen und mit Sesam bestreuen. Erst am Tisch alles gründlich vermischen („bibim“ = mischen).