



Gimbap mit Bulgogi und Gemüse

Für den Reis:

250 g Lien Ying Sushi Reis

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Salz

Füllung:

200 g Rindfleisch

3 Esslöffel Lien Ying Bulgogi Sauce

2 Eier

1 Prise(n) Salz

1 kleine Karotte, in feine Stifte geschnitten

100 g frischer Spinat

4 Scheibe(n) eingelegter Rettich (gelb, danmuji), längs geschnitten

3 Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

Etwas Lien Ying Sesam Öl geröstet

Optional zum Rollen:

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 3 Personen

Gimbap mit Bulgogi und Gemüse

1.

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Nach Packungsanleitung kochen. Nach dem Kochen 10 min. ruhen lassen. Dann mit 1 TL Sesamöl und ½ TL Salz vermengen. Abkühlen lassen.

Rindfleisch in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit der Bulgogi-Sauce anbraten, bis es gar und leicht karamellisiert ist. Warm stellen.

Spinat in kochendem Wasser 30 Sek. blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und mit etwas Sesamöl und Salz würzen. Karotte in feine Stifte schneiden. In etwas Öl kurz anbraten (1–2 min), bis sie leicht weich, aber noch knackig sind. Mit Salz abschmecken. Eier mit einer Prise Salz verquirlen. In einer Pfanne ein dünnes Omelett ausbacken, dann in schmale Streifen schneiden.

Ein Noriblatt auf die Bambusmatte legen, die glatte Seite nach unten. Eine dünne Schicht Reis auf etwa $\frac{2}{3}$ der Fläche verteilen (oben ca. 2 cm frei lassen). Je 1–2 Streifen von jedem Belag mittig auf den Reis legen. Mithilfe der Matte straff aufrollen. Die Kante mit etwas Wasser "verkleben".

Rolle mit etwas Sesamöl einreiben, in 1–2 cm dicke
Stücke schneiden. Mit Sojasauce oder Gochujang-Mayo
servieren (optional).