

# Hello Bibimbap! Koreanische Gemüsebowl

mit Spiegeleiern, Gurkensalat, Champignons und Sushireis



## HELLO SESAM

Die Heimat von Sesam liegt in Afrika, wo man ihn bis heute „benne“ oder „ajonjol“ nennt. Von dort gelangte er nach Asien und danach in die übrige Welt.



Sushireis



braune Champignons



Karotte



Sesamöl



Babypinac



Ei



Sojasprossen



Sesam



geschroteter Chili



Sojasoße



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Honig



Gurke



Sambal Oelek

35 [40|40] Min.

40 [45|50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Wusstest Du, dass Bibimbap eigentlich ein typisches Resteessen ist? In Korea gibt es viele verschiedene Versionen des Gerichts, da alle Zutaten erlaubt sind, die schmecken. Der Name bedeutet übersetzt so viel wie „Reis mischen“ und deutet an, wie das Gericht gegessen werden soll: Komplett miteinander vermischt. Ganz im Sinne des Bowl-Trends werden vorher aber alle Zutaten einzeln arrangiert. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne** und **4 kleine Schüsseln**.



## 1 KAROTTENSALAT ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Zugabe von Fett 2 – 3 Min. rösten. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. **Karotten** schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Jeweils die **Hälfte** des **Sesamöls** und des **Sesams** zugeben,

**5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.



## 4 SPINAT VORBEREITEN

**Babyspinat** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz\***, **Pfeffer\*** über und restlichem **Knoblauch** würzen und Varoma-Behälter verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und nochmals **3 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

★ **TIPP:** Wenn Du Deine Sprossen nicht roh magst, kannst Du sie zum Spinat geben.



## 2 REIS KOCHEN

Mixtopf spülen.

**Sushireis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Wasser\***, **Salz\*** und **Öl\*** zugeben und **21 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

★ **TIPP:** Damit Dein Reis nicht überkocht, gib ein bisschen Öl dazu.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 5 REIS & CHAMPIGNONS

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopfdeckel öffnen, **(Weißwein-)Essig\*** über den **Reis** träufeln, Deckel wieder aufsetzen und **Reis** im geschlossenen Mixtopf 10 Min. quellen lassen.

In der Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Champignonviertel** 3 – 4 Min. anbraten.

Mit restlicher **Sojasoße** und **Honig** ablöschen und aus der Pfanne nehmen.



## 3 WÄHRENDDESSEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in feine Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Gurkenscheiben**, restliches **Sesamöl**, **geschroteten Chili** (**scharf!**), die **Hälfte** der **Sojasoße**, ein **Viertel** des **Knoblauchs** und restlichen **Sesam** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Braune Champignons** vierteln.



## 6 BIBIMBAP SERVIEREN

In der Pfanne erneut **Öl\*** auf hoher Stufe erwärmen und **Eier** darin ca. 3 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Reis** in Schüsseln anrichten. Rundherum **Babyspinat**, **Sojasprossen**, **Karottensalat**, **Champignons** und **Gurkensalat** verteilen.

Mit **Spiegelei** und **Sambal Oelek** toppen, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

★ **TIPP:** In Korea vermischt man jetzt alles!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Sushireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sesam 8)	10 g	20 g	20 g
Sesamöl 8)	20 ml	40 ml	40 ml
geschroteter Chili	1 g	2 g	2 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	8 g	8 g	16 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Ei 2)	2	3	4
Sojasprossen	50 g	75 g	100 g
Sambal Oelek	15 ml	15 ml	15 ml
Wasser*		1200 g	
Salz* für den Reis		1½ TL	
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
(Weißwein-)Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

ⓘ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	5 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	4 g	78 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 8) Sesam 10) Sojabohnen

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at