Koreanisch inspiriertes Bibimbap mit

Spiegelei, Champignons, Grünkohl und Möhren

— Bio Kochbox KW 45



KI generiert

BIO DEINE KOCHBOX

Koreanisch inspiriertes Bibimbap mit
Spiegelei, Champignons, Grünkohl und Möhren



MENGENHINWEIS:
· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:
- 170 g Basmatireis
- 250 g Champignons
- 250 g Grünkohl
- 250 g Möhren
- 120 g gelbe Zwiebeln
- 2 Eier

Eigener Vorrat:
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- 2 EL neutrales Öl
- ½ TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Der Reis wird in einem Sieb gründlich gewaschen, bis das ablaufende Wasser weitgehend klar ist, und anschließend in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe gar gekocht. Der Grünkohl wird von den dicken Mittelrippen gezupft, in reichlich kaltem Wasser gründlich gewaschen, sorgfältig trocken geschleudert und in mundgerechte Streifen geschnitten. Die Möhren werden geschält, gewaschen und in feine, etwa streichholzlange Stifte geschnitten. Die Champignons werden mit einer weichen Bürste oder Küchenpapier sorgfältig gereinigt, trockene Stielenden werden abgeschnitten und die Pilze werden in dünne Scheiben geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen werden geschält; die Zwiebel wird in feine Halbringe geschnitten und der Knoblauch wird fein gehackt. Für die Sauce werden Sojasauce, Honig, Essig, Chiliflocken, die Hälfte des Knoblauchs und zwei Esslöffel Wasser verrührt. In einer großen Pfanne wird zunächst ein wenig neutrales Öl stark erhitzt. Die Champignons werden portionsweise kräftig gebraten, bis sie goldbraun sind, anschließend werden sie leicht gesalzen und herausgenommen. Die Möhrenstifte werden in derselben Pfanne zwei bis drei Minuten unter Rühren angebraten, sodass sie bissfest bleiben, und ebenfalls herausgenommen. Danach werden Zwiebelringe und Grünkohl mit wenig Öl angebraten. Sobald der Grünkohl zusammenfällt, wird der restliche Knoblauch untergerührt und alles mit wenig Salz und Pfeffer gewürzt. Das Gemüse wird warm gehalten. In einer kleinen Pfanne werden die Eier in wenig Öl zu Spiegeleiern gebraten, wobei das Eiweiß vollständig stocken und das Eigelb nach Wunsch weich bleiben darf. Der heiße Reis wird auf zwei breite Schalen verteilt. Champignons, Möhren und Grünkohl werden getrennt in Segmenten darauf angeordnet, damit die unterschiedlichen Texturen sichtbar und erhalten bleiben. Je ein Spiegelei wird in die Mitte gesetzt. Die würzig-süß-scharfe Sauce wird kurz vor dem Essen über Gemüse und Reis verteilt.