

Koreanische Bibimbap-Bowl

Für zwei Personen

Für den Reis:

100 g Langkornreis Salz

Für den Tofu:

50 g Tofu 2 TL Sojasauce 1 TL geröstetes Sesamöl

Für den Spinat:

100 g Baby-Blattspinat 1 TL Sojasauce 2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL heller Sesam

Für die Pilze:

100 g braune Champignons 100 g frische Shiitake 1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Sojasauce 1 TL flüssiger Honig Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe 10 g Ingwer 20 ml Sojasauce
1 EL weißer Balsamicoessig 2 Tropfen geröstetes Sesamöl 1 TL Chilipulver
1 TL getrocknete Chiliflocken 2 EL brauner Zucker

Für die Garnitur:

1 Möhre 2 Radieschen $\frac{1}{4}$ Gurke
1 Frühlingszwiebel 25 g Sojasprossen 2 Eier
1 TL Sojasauce $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Msp. Chiliflocken
2 TL heller Sesam geröstetes Sesamöl Salz, Pfeffer

Für den Reis: Den Reis in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Ggf. mit der Gabel ab und zu auflockern, damit er nicht zusammenklebt.

Für den Tofu: Tofu ausdrücken und in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

Für den Spinat: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat putzen. Wasser im Topf zum Kochen bringen und dann den Spinat damit überbrühen. 2 Minuten ziehen lassen, abgießen, gut ausdrücken und mit Sesamöl, Sojasauce und Sesam vermengen. Warmhalten.

Für die Pilze: Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Sesamöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Sojasauce, Essig, Sesamöl, Chilipulver, Chiliflocken, Zucker und 100 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren.

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Möhre schälen, in Stifte schneiden und in der Pfanne kurz schwenken.

Radieschen putzen und in Stifte schneiden. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 Teelöffel Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren. Sojasprossen verlesen. Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden.

Eier kurz vor dem Servieren in etwas Sesamöl braten und mit Salz würzen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Den Reis auf zwei Schüsseln aufteilen, dann den Spinat, Pilze, das restliche Gemüse und den Tofu darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Sesam und Koriander garnieren. Das Spiegelei zum Schluss auflegen und servieren.

Stefanie Golüke am 22. September 2021