

## BIBIMBAP - KOREANISCHES REISGERICHT

### Zutaten für 4 Personen

- \ 360 g Sushi-Reis
- \ 150 g Rindfleisch (Rinderhüfte oder -filet)
- \ 100 g Zucchini
- \ 100 g Zwiebel
- \ 100 g Rettich
- \ 100 g Sojasprossen
- \ 100 g Karotten
- \ 50 g Champignons
- \ 50 g Kopfsalat
- \ 4 Eier
- \ Salz
- \ Sesamöl

### Zutaten zum Würzen des Fleisches:

- \ Etwas Sojasauce
- \ Eine Prise Zucker
- \ Etwas gehackter Knoblauch
- \ 1 EL Sesamöl
- \ 3 EL Speiseöl
- \ Salz
- \ Schwarzer Pfeffer

### Zutaten für die Bibimbap-Sauce:

- \ 75 g Chilipaste
- \ 3 EL Honig
- \ 75 ml Wasser
- \ 2 EL Zucker
- \ 2 TL Sesamöl

Hinweis: Alle Gemüse- und Fleischsorten können nach persönlichen Vorlieben ausgewählt werden. Um das Gericht vegetarisch zu kochen, wird das Fleisch weggelassen oder zum Beispiel durch Tofu ergänzt. Um ein veganes Gericht zu kochen, wird zusätzlich auf die Eier verzichtet.

### Zubereitung

Den Reis gründlich waschen und nach Packungsanleitung kochen. Bibimbap-Sauce aus den dafür benötigten Zutaten herstellen. Sojasprossen in leicht gesalzenem Kochwasser etwa 20 Sekunden leicht blanchieren und zur Seite stellen. Spiegeleier in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.

# ESSEN IM WESTEN

JEDEN SAMSTAG IN DER STEFFI NEU SHOW



Zucchini, Champignons und Zwiebeln in Halbmonde schneiden. Rettich, Karotten und Kopfsalat in kleinere Stifte schneiden. Den Kopfsalat in Streifen schneiden und extra zur Seite stellen. Gemüse (bis auf den Salat) in einer Pfanne in Speiseöl kurz anbraten und dabei leicht salzen.

Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit vorbereiteten Gewürzen bis zum gewünschten Garpunkt anbraten und beiseite stellen.

Schüssel mit gegartem Reis füllen. Vorbereitetes Gemüse, Salat und angebratenes Fleisch auf dem Reis anrichten. Spiegelei hinzufügen und alles mit Bibimbap-Sauce beträufeln. Wer mag, mischt noch etwas Chilipaste mit Sesamöl und gibt diese Sauce ebenfalls über das Gericht – um es etwas schärfer zu machen.