

Ein kulinarischer Ausflug nach Südkorea

Bibimbap

Bibimbap ist eines der bekanntesten Rezepte der koreanischen Küche. Es wird mit Reis, verschiedenen Gemüsesorten, Fleisch oder vegetarischen Alternativen und einem Ei zubereitet. Der Name Bibimbap bedeutet soviel wie „Reis umrühren“. Zunächst wird Bibimbap ungemischt serviert, dann am Tisch mit Stäbchen gründlich durchgemischt und mit einem Löffel gegessen. Bibimbap ist eigentlich ein Resteesen, daher gibt es bei der Auswahl der Zutaten kaum Einschränkungen.

Wir haben uns für eine vegetarische Version entschieden.



Zutaten (Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten):

400g Sushi Reis
12 getrocknete Shiitake Pilze
4 Mu-Err Pilze, getrocknet
2 Handvoll Babyspinat
100g Mungbohnsprossen
2 Karotten
1 Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 EL Öl zum Braten
4 EL Helle Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
4 Eier
2 EL koreanische Chilipaste „Gochujang“

So gelingt Ihr Bibimbap:

1. Die Pilze sollten am besten am Vorabend in lauwarmem Wasser eingeweicht werden. Dann können sie sich voll entfalten. Es klappt aber auch bei ca. 30 Minuten in heißem Wasser.
2. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Spinat und Sprossen waschen und putzen. Karotten schälen, Zucchini waschen und beides in Stifte schneiden. Gemüse einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren.
4. Pilze ausdrücken und in feine Streifen schneiden.
5. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Danach in einer Pfanne in 2 EL Öl anbraten und die Pilze hinzugeben. Nach 1 Minute Sojasauce und Sesamöl hinzufügen, umrühren, herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren.
6. 2 EL Öl in die Pfanne geben und 4 Spiegeleier braten.
7. Jetzt wird angerichtet: Den Reis auf 4 Schalen verteilen, Gemüse und Pilze darauf hübsch drapieren und je ein Ei in die Mitte setzen. Am Tisch alles gründlich vermischen und mit der Chilipaste „Gochujang“ nach Belieben würzen. Eventuell mit Sojasauce und Sesamöl nachwürzen.

Schon haben Sie sich Südkorea nach Hause gebracht!