

Bibimbap-Bowl

Ein beliebtes koreanisches Gericht mit vielen Varianten...



Das klingt exotisch und das ist es auch. In Korea ist es ein sehr beliebtes Gericht, das hauptsächlich aus Reis und vielen Gemüsesorten besteht. Es ist eigentlich ein Resteessen, in dem viel vermischt wird, dazu gehören u.a. Spinat, Gurke, Pilze, Bohnensprossen und mehr.

Zutaten:

Für 4 Personen

- 500 g Rindfleisch, mager
- 200 ml Rinderfond
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Chilipulver
- Salz
- 2 Zucchini
- 3 Möhren, mittelgroß
- ca. 3 EL Sesamöl
- Basmatireis - Menge individuell

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in Streifen schneiden.
2. Knoblauch schälen und pressen.
3. Frühlingszwiebeln abwaschen, putzen und sehr fein hacken.
4. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln mit Knoblauch, Teriyaki-Sauce, Reissessig und Chilipulver gut vermischen und für 20 Minuten darin marinieren.
5. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden, ebenso die Zucchini.
6. Reis im Salzwasser zum Kochen aufsetzen.
7. Dann zunächst die Möhren im heißen Sesamöl dünsten und dabei ständig wenden. Nach 3-5 Minuten die Zucchini dazugeben und weiter ca. 3 Minuten wenden. Warm stellen.
8. Die marinierten Fleischstreifen ebenfalls in etwas Sesamöl unter ständigem Wenden braten und dünsten.
9. Zum Schluß den Rinderfond dazugeben und das Gemüse kurz darin erhitzen. Wer mag kann eine Sauce daraus machen und mit etwas Stärkemehl andicken.
10. Alles in Schüsseln anrichten.

Guten Appetit!