



## V1: Koreanisches Bibimbap

mit Rinderhack und Spinat



30-40min



2 personen

Dieses Traditionsgericht aus Korea wird noch ungemischt serviert. Dabei hat jeder Bestandteil - feiner Jasminreis, gebratene Karotten, Pilze und Spinat, knuspriges Rinderhack und Sojabohnen-Chilipaste - seinen festen Platz in der Schale, bevor dann vor dem Essen alles durchgerührt wird. Du wirst begeistert sein!

## Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 zakje sesam <sup>1,6,11</sup>
- 200g champignonplakjes
- 250g rundergehakt
- 1 zakje soja-sesamdressing <sup>1,6,11</sup>
- 100g babyspinazie
- 25g Koreaanse chilipasta <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 5ml azijn

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 1036kcal, vet 52.4g, koolhydraten 103.2g, eiwit 37.6g



### 1. Reis kochen

In een kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Pilze braten

Die **Pilze** in der Pfanne oder dem Wok mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. **1EL Sesam** untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



### 2. Gemüse schneiden

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, aus der Pfanne nehmen, mit der **½ des Soja-Sesam-Dressings oder mehr nach Geschmack** vermengen und warm stellen.



### 3. Karotten anbraten

Die **Karotten** in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend **1EL Sesam** untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



### 6. Spinat zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Spinat** in der Pfanne oder dem Wok mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Reis** mit 1TL hellem Essig verfeinern und die **Karotten**, das **Pilzgemüse**, das **Hackfleisch** und den **Spinat** getrennt voneinander darauf anrichten. Die **Chilipaste** dazu reichen.