

Bibimbap

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Nährwert / Portionen 496 kcal

Zubereitung

Zutaten Bibimbap

- Frischer Ingwer, gerieben
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g BIO-Tofu
- 60 ml BIO Sojasauce
- heller Reisessig
- Sesamöl, Rapsöl
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 500 g Blattspinat
- 1/2 Gemüsepapaya klein
- 1 EL BIO Agavensirup
- 3 Karotten
- 500 g Konjak-Nudeln
- 4 Eier

Garnitur

- Handvoll Mungosprossen und Koriander
- 1/2 rote Peperoncini
- Schwarzer Sesam

Zutaten Gochujang-Sauce

- 2 EL Gochujang-Paste (Asia-Shop)
- 2 EL heller Reisessig
- 3 EL Honig
- 6 EL BIO Sojasauce

Zubereitung Bibimbap

Ein ca. 5 cm grosses Stück Ingwer fein reiben. Den Sesam in einer Bratpfanne ohne Öl rösten. Die Peperoncini entkernen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein schneiden und den Tofu würfeln. Die Sojasauce und 3 EL Reisessig sowie je 1/2 TL Ingwer und Knoblauch mischen. Den Tofu über Nacht darin marinieren.

Die Gemüsepapaya schälen, halbieren, entkernen und in Streifen raffeln. 2 EL Reisessig mit dem Agavensirup und 1/2 TL geriebenem Ingwer vermischen. Die Sauce an die Papaya geben und mit Salz abschmecken.

Die Karotten in kleine Stücke schneiden und mit etwas Sesamöl, Salz und Pfeffer mischen. Den marinierten Tofu zusammen mit den Karotten auf ein Backblech geben und bei 165 Grad ca. 10–15 Min. backen.

Die Zwiebeln und den Rest vom Knoblauch in etwas Rapsöl andünsten, den Spinat dazugeben und alles leicht köcheln lassen.

Die Nudeln kurz im heissen Wasser erwärmen (kann man aber auch kalt essen) und mit etwas Sesamöl und Salz abschmecken. Eine Bratpfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Eier vorsichtig hineingeben, zu Spiegeleiern braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander grob schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, die Sauce darauf verteilen und mit Mungosprossen, Sesam, Koriander und Peperoncini garnieren.

Zubereitung Gochujang-Sauce

Für die Sauce etwas Sesamöl erhitzen und ca. 1 TL Knoblauch und den restlichen Ingwer kurz andünsten. Mit den anderen Saucen-Zutaten vermischen.