Koreanisches Bibimbap mit Hackfleisch
REZEPT

Koreanisches Bibimbap mit Hackfleisch



ZUBEREITUNGS ZEIT	40 Min
ZUTATEN	19 Stück
PORTION(EN)	2 x

Bibimbap kommt in vielen verschiedenen Kombinationen, jedoch immer mit Reis. Mit diesem Bibimbap begibst du dich auf eine geschmackliche Reise nach Korea.

ZUTATEN

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 175g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL getrocknete Chiliflocken
- 100g Gurke, dünn geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Streuzucker

- 100g Baby Spinat, gewaschen
- 1 Frühlingszwiebel, geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Sesamsaatgut, geröstet
- 1 Karotte, gerieben
- 1 TL Sesamöl
- 2 Eier
- 1 Frühlingszwiebel, geschnitten
- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Original-Langkorn-Reis 10-Minuten im Kochbeutel 500g

ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch mit dem Knoblauch, braunen Zucker, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Sojasauce und 1 TL CHiliflocken gut vermischen und ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Gurke in dünne Scheiben schneiden und 1 TL Salz und 1 EL Zucker in einer Schüssel mit 1 EL Essig vermischen, bis es aufgelöst ist. Die Gurkenscheiben unterheben und alles für 15 Minuten beiseite stellen.
3. In einer kleinen Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat 2 Minuten lang blanchieren und danach sofort in kaltes Wasser geben. Anschließend abtropfen lassen. Gewaschene und geschnittene Frühlingszwiebeln, geschälter und gehackter Knoblauch sowie die Sesamkörner unterrühren. Die Spinat-Mischung beiseite stellen.
4. Karotte schälen und klein reiben. Die Karotte mit 1 TL Sesamöl vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
5. In einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze das Hackfleisch 3-5 Minuten lang mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten, bis es braun und knusprig ist. Die Eier aufschlagen und in einer weiteren Pfanne nach Belieben anbraten.
6. BEN'S ORIGINAL™ Original-Langkorn-Reis 10-Minuten im Kochbeutel nach Packungsanleitung zubereiten und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 451 kCAL
Kohlenhydrate: 47 g
Protein: 35 g
Fett: 13 g

KATEGORIEN:

Reisbowl, Hackfleisch, Für jeden Tag, Proteinreich, 30 - 45 MIN, Langkorn-Reis

WEITERE REZEPTE



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück



Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Reis-Schäfchen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

14 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/koreanisches-bibimbap-mit-hackfleisch*