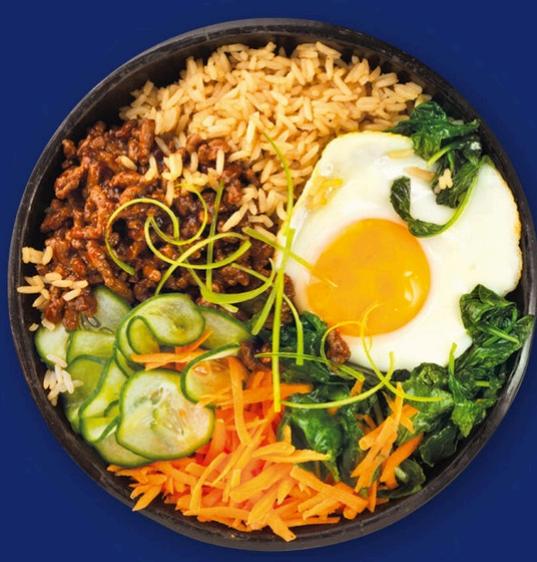


Koreanisches Bibimbap mit Hackfleisch
REZEPT

Koreanisches Bibimbap mit Hackfleisch



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

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.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

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. 1
Hackfleisch mit dem Knoblauch, braunen Zucker, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Sojasauce und 1 TL Chiliflocken gut vermischen und ziehen lassen.
2. 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. 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. 4
Karotte schälen und klein reiben. Die Karotte mit 1 TL Sesamöl vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
5. 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. 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

[MEHR DETAILS](#)



[**Superfood-Bowl**](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)



[**Reis-Schäfchen**](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

14 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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