

# DINNERLY



## „Grünes“ Bibimbap mit Gurke und Spinat mit Sesam und Spiegelei



ca. 30min



2 Portionen

Auf eine Lieblingsfarbe könnten wir bei Dinnerly uns wohl nicht zu 100 % festlegen. Lila steht zwar ziemlich hoch im Kurs, aber Grün hat einen ganz besonderen Platz in unserem Herzen – als Gemüseliebhaber liegt das wohl auf der Hand. Als Hommage an die grüne Farbe gibt es heute ein Bibimbap, das mit grünem Gemüse und einem leckeren Spiegelei getoppt wird. Beruhigenderweise ist Letzteres aber nicht grün – Glück gehabt!

## WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 200g Sushireis
- 1 Minigurke
- 200g Babyspinat
- 25g koreanische Chilipaste <sup>16</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## KÜCHENUTENSILIEN

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 670kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 18.9g



### 1. Reis kochen

In einem 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.



### 2. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. 2EL hellen Essig mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, mit der **Gurke** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



### 3. Spinat braten

Den **Spinat** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–5Min. anbraten, bis er zusammengefallen und die Flüssigkeit verdampft ist; dabei portionsweise vorgehen. Die **1/2 der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) und den Knoblauch zugeben, gleichmäßig mit dem Spinat vermengen und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken.



### 4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3–5Min. zu **Spiegeleiern** ausbraten, das **Eigelb** sollte noch etwas flüssig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit dem **Sesamöl** und 1Prise Salz vermengen. Die **ingelegte Gurke** ggf. abgießen. Den **Spinat**, die **Gurke** und die **Spiegeleier** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Sesam** bestreut servieren.



### 6. Rein in die gute Stube

In Korea ist Bibimbap ein typisches Resteessen: eine Reisschale, in die alles reinkommt, was noch da ist. Deshalb verzeiht das Gericht auch fast jede erdenkliche Idee: ob gebratener Tofu, kleingeschnittene Noriblätter oder noch mehr (grünes) Gemüse – alles, was weg muss, wird durchgewunken. Also: einfach mal den Kühlschrank durchsuchen und kreativ werden!

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 311 98 088**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [dinnerly.de](https://dinnerly.de) an. [#dinnerly](#)