

Bibimbap

Bibimbap ist eins der bekanntesten Gerichte aus der koreanischen Küche. Wenn ihr in ein koreanisches Restaurant geht, werdet ihr Bibimbap mit ziemlicher Sicherheit auf der Speisekarte finden. Serviert wird es wie eine Art Bowl: Eine Schale mit Reis, verschiedenen Gemüsesorten, gebratenem Rindfleisch und einem Spiegelei obendrauf. Als Topping eine sehr würzige rote Sauce, die (je nach Geschmack) ordentlich Schärfe reinbringen kann.

Vorbereitung 45 Min. · Kochzeit 20 Min. · Gesamtzeit 65 Min. · 2 Portionen

Zutaten

15-20 getrocknete Shiitake-Pilze
125 g Sushi-Reis
2 Knoblauchzehen
200 g Entrecote
125 g frischer Blattspinat
100 g Mungobohnensprossen
2 Möhren
1 rote Paprika
2 Eier
2 EL dunkle Soja-Sauce
1 EL Kokosblütenzucker
1 EL Reisessig (weiß)
geröstetes Sesamöl
3 EL Hon-Mirin (süßer Reiswein zum Kochen)
4 EL helle Soja-Sauce
Öl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl)
1 EL Gochujang (koreanische Chili-Paste)

Zubereitung

- 1.** WICHTIG! Die getrockneten Shiitake-Pilze brauchen ein bisschen Vorlauf. Sie müssen ein paar Stunden bevor ihr mit dem Kochen loslegt, in lauwarmem Wasser eingeweicht werden. Dann können sie ihr Aroma voll entfalten. Nehmt auf keinen Fall Pilze aus dem Glas. Die haben so gut wie kein Aroma. Getrocknete Pilze schmecken viel besser und halten sich auch wirklich richtig lang.
- 2.** Kocht den Reis nach Packungsanweisung.

3. Für das Entrecote brauchen wir eine Marinade. Nehmt eine kleine Schüssel, presst eine Knoblauchzehe hinein (die zweite Zehe braucht ihr später), gebt 2 EL dunkle Soja-Sauce, 1 EL Kokosblütenzucker, 1 EL Reisessig und 1 TL Sesamöl dazu und verrührt alles gut miteinander. Schneidet dann das Entrecote in 1 cm-kleine Würfel, gebt die Stücke in die Marinade, verrührt alles gut und stellt die Schüssel abgedeckt in den Kühlschrank.
4. Jetzt bereitet ihr das Gemüse vor. Am besten stellt ihr schon mal 4 Schüsseln bereit, in denen gleich Spinat, Mungobohnensprossen, Möhren und Paprika mariniert werden können. Wenn das Gemüse getrennt voneinander auf dem Teller liegt, sieht es hübscher und bunter aus.
5. Wascht den Spinat und die Mungobohnensprossen und lasst beides gut abtropfen. Schält sie Möhren und schneidet sie, genau wie die Paprika, in dünne Streifen. Dann setzt ihr einen Topf mit Wasser auf, bringt das Wasser zum Kochen und gebt das Gemüse nacheinander getrennt hinein. Nach ein paar Sekunden holt ihr es mit einer Schaumkelle heraus und gebt es in die vorbereiteten Schüsseln.
6. Jetzt habt ihr vier Schüsseln mit 4 Gemüsesorten. Und die werden jetzt mariniert. Gebt jeweils 1 TL helle Soja-Sauce, einen TL Hon-Mirin und einen halben TL Sesamöl in die Schüsseln, verrührt das Gemüse mit der Marinade und stellt die Schüsseln in den Backofen. Heizt den Ofen auf 50 Grad auf. Wenn die Temperatur erreicht ist, stellt ihr den Ofen aus. Das Gemüse bleibt dann schön warm.
7. Der Rest geht jetzt relativ schnell. Drückt die eingeweichten Shiitake-Pilze aus und schneidet sie, wenn ihr mögt, etwas kleiner. Dann gebt ihr 2 EL Öl in eine Pfanne, bratet die zweite ausgepresste Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze an und gebt dann die Pilze dazu. Wenn Pilze und Knoblauch leicht gebräunt sind, gebt ihr 1 EL Hon-Mirin, 2 EL helle Soja-Sauce und einen TL Sesamöl dazu, verrührt alles gut miteinander, nehmt es dann sofort aus der Pfanne und stellt es beiseite (zum Beispiel in den leicht gewärmten Backofen).
8. Dann gebt ihr einen Esslöffel Öl in die Pfanne, dreht den Herd voll auf und gebt das Rindfleisch in die Pfanne. Bratet das Fleisch ca. eine Minute an. Dabei einmal wenden. Nehmt das Fleisch aus der Pfanne und stellt es beiseite.
9. Zum Schluss werden die Spiegeleier mit zwei Esslöffeln Öl in der Pfanne gebraten. Bis die Eier fertig sind, könnt ihr den Reis abgießen (wenn das noch nicht passiert sein sollte) und ihn mittig auf den Tellern anrichten. Dann holt ihr Spinat, Möhren, Paprika, Mungobohnensprossen, Pilze und Fleisch aus dem Ofen und richtet die einzelnen Zutaten rundherum auf dem Teller an. Das Spiegelei kommt in die Mitte.
10. Rührt jetzt einen Esslöffel Gochujang-Paste mit einem Esslöffel Wasser an und tröpfelt es als Sauce über das Gericht. Vorsicht! Die Sauce ist scharf! Wenn ihr mögt, könnt ihr noch ein wenig mit Soja-Sauce nachwürzen.