

Koreanische Bowl Bibimbap

Bibimbap ist die koreanische Antwort zur Poké Bowl. Aber Achtung: Hier wird heiß serviert! Natürlich kannst du mixen, was dir beliebt. In diesem Rezept spielt knusprig gebratenes Rindersteak die Hauptrolle. Dazu kommen Reis, Gemüse und ein perfekt gebratenes Spiegelei. Was auf gar keinen Fall fehlen darf? Eine würzige Soße mit Gochujang (koreanische Chili-Paste).

Rezept herunterladen

Zubereitung

Schritt 1

Knoblauch für Bowl und Sauce fein würfeln/hacken. Möhren schälen, längs halbieren, in 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Salatgurke waschen, in dünne Scheiben schneiden/hobeln. Mungbohnsprossen und Babyspinat abbrausen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Schritt 2

Alle Zutaten für die Sauce verrühren, beiseitestellen.

Schritt 3

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Schritt 4

Für den Gurkensalat $\frac{1}{4}$ Knoblauch, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl zu einem Dressing verrühren. Gurkenscheiben unterheben, beiseitestellen.

Schritt 5

Zwei Pfannen mit je 1 TL Sesamöl erhitzen. Champignons anbraten, mit Pfeffer und Sojasauce würzen. Möhrenstifte anbraten, mit Wasser ablöschen, köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken. Champignons und Möhren warmhalten.

Schritt 6

Zutaten

- Für die Bowl
 - 4 Knoblauchzehen
 - 300 g Möhren
 - 1 Salatgurke
 - 100 g Mungbohnen sprossen
 - 200 g Babyspinat
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 350 g Champignons
 - 300 g Reis
 - 4 TL Sesam- oder Rapsöl
 - 4 EL Sojasoße
 - 120 g Rindersteak
 - 4 Eier
 - Salz
 - Pfeffer
- Für die Sauce
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Gochujang-Paste
 - 1 EL Sojasoße
 - 1/2 TL Sesam- oder Rapsöl
 - 2 EL Mineralwasser
 - 1 TL Honig
 - 1 EL Sesamsamen

Spinat kurz zusammenfallen lassen, mit $\frac{1}{4}$ Knoblauch und Muskat würzen. Mungbohnen sprossen mit etwas Sojasauce anbraten. Beides warmhalten.

Schritt 7

Pfannen erneut erhitzen, jeweils $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl zugeben. Rindersteak in Streifen schneiden und anbraten, mit Sojasauce und Pfeffer würzen, warm stellen. Vier Spiegeleier braten, so dass das Eigelb noch flüssig ist.

Schritt 8

Den Reis gleichmäßig auf Schüsseln verteilen.

Schritt 9

Die gebratenen Zutaten, die Frühlingszwiebeln und den Gurkensalat abschnittsweise auf dem Reis anrichten. Zuletzt das Spiegelei in die Mitte legen. Bibimbap mit der Soße beträufeln, heiß bis lauwarm servieren.

Einfach nachgemacht

[Alle Artikel sehen](#)

...mit den Küchenhelfern von SEVERIN



TAGESANGEBOT

KITCHENAID®
5KSM55SXX Artisan
Küchenmaschine Bowl-
Lift, 5,2L inkl. 6,6L
Schüssel

€ 499,99

Gültig bis 29.03.2025
Danach: € 599,99

KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchenmaschine, mit
Flex-Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 599,99

WOLL® Diamond Lite
3tlg. Bratpfannen-Set 20,
24 & 28cm, inkl. 2tlg.
Pfannenschutz

€ 179,99

WOLL® Diamor
Topf-Set, 3tlg. Ø
28cm jeweils mit

€ 259,99

Hervorragend