

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Bibimbab – Gemüsereis

Köchin: Sohyi Kim

Zutaten

(2 Personen)

- 200 g gekochter Reis
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 100 g Shiitakepilze
- 200 g Sojasprossen
- Pflanzenöl
- dunkles Sesamöl
- Sojasauce
- Salz
- 1 /2 Spitzkohl
- koreanisches Chilipulver
- Tafelessig
- Zucker
- Chillipaste
- Sesam

Zubereitung

Karotten schälen und in Streifen schneiden. Teilgeschälte Zucchini und Gurke mit Schale in Stifte schneiden.

Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Sesamöl kurz anrösten. Etwas Öl und Sojasauce untermengen und danach auf einen Teller geben.

Anschließend mit etwas Öl in derselben Pfanne die Zucchini anbraten, mit Salz abschmecken und auf den Teller zu den Pilzen geben.

Nun mit etwas Öl in der Pfanne die Karotten anbraten, Salz und etwas Zucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen. Auf den Teller geben.

Wieder mit etwas Öl in der Pfanne die Sojasprossen anbraten und mit Sojasauce und Salz abschmecken. Einige Sesamkörner dazugeben.

Spitzkohl in kleine Streifen schneiden, mit koreanischem Chillipulver, Essig, Salz, Sesamöl, Sojasauce und Zucker marinieren.

Gekochten Reis in einer Schüssel anrichten und mit dem gebratenen Gemüse, mariniertem Spitzkohl und roher, geschnittener Salatgurke dekorieren. Chilipaste für extra Schärfe und Sesam je nach Geschmack beifügen.