

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Bulgogi Bibimbap – Reisgericht mit Bulgogi-Rindfleisch, Gemüse, Eistreifen und Shiitake-Pilzen

Köchin: Woohyung Lee

Zutaten

(4 Personen)

Für das Bulgogi Bibimbap

- 12 Shiitake-Pilzköpfe
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- ½ Gurke
- 3 Eier
- 400 g Rinderhüftsteaks
- 1 TL geröstete Sesamkörner
- 150 ml Bulgogi Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten
- 600 g gekochter Reis

Für die Bulgogi Sauce

- 1,5 Scheiben Ananas (aus der Dose)
- 3 EL Weißwein
- ½ EL Honig
- 4 EL koreanische Sojasoße
- weißer Pfeffer

Quelle: ORF extra

- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker
- 1/4 Zwiebel
- 2 TL Sesamöl
- Salz

Für die Garnitur

- Sesamkörner
- Sesamöl
- 4 EL Kochuchang Soße (alternativ: Sweet Chili Sauce)

Zubereitung

1. Für die Bulgogi Sauce die Ananas, den Weißwein, den Honig, die koreanische Sojasauce, etwas weißen Pfeffer, die Knoblauchzehen, den Zucker, das Sesamöl, etwas Salz und eine feingehackte Zwiebel in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.

2. Für das Bulgogi Bibimbap zuerst die Shiitake-Pilzköpfe in lauwarmem Wasser etwa 2,5 Stunden einweichen und anschließend in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Danach in einer Pfanne in etwas Rapsöl etwa 5 Minuten anbraten, mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und auf einen Teller geben.

Tipp: Wenn es schnell gehen muss, kann man die Shiitake-Pilzköpfe auch 10 Minuten in heißem Wasser kochen, anstatt sie so lange einzuweichen.

3. Die Zucchini in 0,2 cm dicke Scheiben schneiden (halbmondförmig) und dann 3 Minuten mit ein wenig Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Auch diese mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.

4. Die Karotte schälen, in 0,2 cm dicke Streifen schneiden, 3 Minuten in einer Pfanne in Rapsöl anbraten, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.

5. Die rote Paprika in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Rapsöl 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.

Die Gurke in dünne Streifen schneiden und roh auf einen Teller geben.

6. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Diese anschließend in etwas Rapsöl in einer Pfanne nach und nach hauchdünn – wie Palatschinken – anbraten, wenden und aus der Pfanne nehmen. Auf einem Teller abkühlen lassen und danach in feine Streifen schneiden.

7. Nun die Hüftsteaks in breite, dünne Streifen schneiden und mit 150 ml von der Bulgogi-Sauce würzen. Die gerösteten Sesamkörner dazugeben und das gewürzte Fleisch in etwas Rapsöl in einer Pfanne zirka 10 Minuten braten.

8. Zum Schluss den gekochten Reis auf 4 Schüsseln aufteilen. Das gebratene Gemüse, die Eistreifen und das Bulgogi-Rindfleisch darauf anrichten und je nach Geschmack mit Kochuchang Sauce, Sesamöl und Sesamkörnern garnieren.