

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Gimbab mit Gemüse Reisrolle

Köchin: Sohyi Kim

Zutaten

(4 Personen)

- 800 g gekochter, warmer Rundkornreis (Sushi-Reis)
- 4 Seetang-Blätter
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 4 Eier
- 200 g frische Blattspinat
- 1 EL Soja Sauce
- ½ Knoblauchzehe
- gerösteter Sesam
- dunkles Sesamöl
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz

Zubereitung

1. Zuerst die Karotten und die Zucchini in sehr dünne Streifen (Julienne) schneiden und in einer Pfanne in dunklem Sesamöl farblos anbraten, leicht salzen und vorerst beiseitestellen.
 2. Nun den Blattspinat waschen und etwa eine Minute in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend den Spinat in kaltem Wasser in einer Schüssel abschrecken (nicht eiskalt).
 3. Den Spinat mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser nehmen, mit den Händen gut ausdrücken und in einer Schüssel mit der Sojasauce, etwas dunklem Sesamöl, etwas geröstetem Sesam und dem feingehackten Knoblauch vermengen.
 4. Die Eier in eine Schüssel schlagen, leicht salzen und mit Essstäbchen oder einem Schneebesen glattrühren. Dann die Eiermasse in einer Pfanne in neutralem Pflanzenöl ohne Farbe ganz dünn anbraten (wie Palatschinken). Die dünnen Ei-Fladen dann in 1 cm breite Streifen schneiden.
 5. Den gekochten, noch warmen Reis in einer Schüssel mit zwei Esslöffel Sesamöl und einem Teelöffel Salz vermengen. Nun die Hände nass machen, die Reis-Masse in vier Teile (à 200 g) aufteilen und jeweils einen Teil vom Reis auf ein Seetang-Blatt geben – etwa 2 cm an der oberen Kante freilassen.
- Tipp: Die Seetang-Blätter haben eine glänzende und eine matte Seite. Den Reis immer auf die matte Seite geben, dort klebt er besser. Die glänzende Seite muss also beim Befüllen nach unten gerichtet sein.
6. Nun die mit Reis belegten Seetang-Blätter in der Mitte mit den Zucchini-, Karotten- und Eierstreifen sowie dem Spinat füllen und einrollen. Die vier Rollen danach mit etwas dunklem Sesamöl einreiben und mit geröstetem Sesam bestreuen.
 7. Zum Schluss die Rollen in 1,5 cm dicke, mundgerechte Scheiben schneiden, servieren und am besten mit Dönjang Suppe genießen.