KOREANISCHE BIBIMBAP

MIT TATSOI, ROTEM GRÜNKOHL & HOKKAIDO

ZUTATEN

200 g Basmatireis

150 g Tatsoi

100 g roter Grünkohl

300 g Hokkaido Kürbis

2 – 3 Eier

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

1 EL Sesam

Salz & Pfeffer

Sauce:

3 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Honig

1 EL Reisessig oder Zitronensaft

1 TL Chilisauce (optional)

für ca. 2-3 Portionen

ZUBEREITUNG

Kürbis rösten: Hokkaido würfeln, mit etwas Öl und Salz vermengen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten im Ofen rösten.

Reis kochen: Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Gemüse anbraten: Grünkohl von den harten Stielen befreien und klein schneiden. Mit Knoblauch in etwas Öl 4–5 Minuten anbraten. Tatsoi dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit etwas Sojasauce abschmecken.

Sauce anrühren: Alle Zutaten für die Sauce miteinander verrühren. Eier in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten.

Anrichten: Reis in Schüsseln verteilen, Kürbis und Blattgemüse darauf anrichten. Je ein Spiegelei daraufsetzen, mit Sauce beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis
Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at