

Bibimbap mit Rhabarber, Radieschen und Rettich

Global träumen, regional einkaufen. Für kulinarische Weltenbummler kein Problem! Denn jetzt gibt es erntefrischen Rhabarber, knackige Radieschen und würzigen Rettich – auf dem Teller vereint zu einem koreanischen Bibimbap.

🥩 Fleischliebhaber ⌚ ca. 45 Minuten 🍴 mittel



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

Sushireis nach Packungsanleitung kochen und warmhalten.

Gurke und Rettich waschen, trockenreiben und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und $\frac{1}{3}$ davon zusammen mit $\frac{1}{4}$ der Frühlingszwiebeln und den Gurken- und Rettichstreifen in einer Schüssel vermengen. 1 EL Sojasauce, 1 Prise Zucker, 1 TL Chilisauc, Reisessig, 1 TL Sesamöl, 1 Prise Sesam vermengen, über die Gurken-Rettich-Mischung geben, alles vermischen und dann abgedeckt ziehen lassen.

Radieschen und Rhabarber waschen, putzen und trocken tupfen. Rhabarber in 1 cm dicke Scheiben schneiden und Radieschen vierteln. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Rhabarber und Radieschen darin etwa 5 Min. bissfest anbraten. Zum Schluss mit 2 Prisen Zucker karamellisieren lassen und anschließend mit 1 EL Sojasauce ablöschen und $\frac{1}{4}$ der Frühlingszwiebel und 1 Prise Sesam untermischen. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und warmhalten.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Sonnenblumenöl in der Pfanne von vorn erhitzen und die Pilze zusammen mit $\frac{1}{3}$ des Knoblauchs für 2–3 Min. anbraten. Anschließend mit 1 EL Sojasauce ablöschen und $\frac{1}{4}$ der Frühlingszwiebel untermischen. Beiseitestellen und warmhalten.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Sushireis
- 50 g Gurke
- 100 g Rettich
- 1–2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce
- 4 Prisen Zucker
- 3 TL Chilisauc
- 1 EL Reisessig
- 3 TL Sesamöl
- 2 EL Sesam
- 70 g Radieschen
- 100 g Rhabarber
- 3–4 EL Sonnenblumenöl
- 90 g Champignons
- 80 g Rinderhackfleisch
- 2 Eier
- 2 EL dunkle Misopaste (Akamiso)
- 80 g Kimchi



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

1 EL Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit dem restlichen Knoblauch braten. Zum Schluss mit 1 TL Sojasauce abschmecken. Beiseitestellen und ebenfalls warmhalten.

Wenn nötig 1 EL Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und 2 Spiegeleier darin braten.

In der Zwischenzeit für die Sauce Misopaste mit 1–2 TL Chilisaucе, 1–2 TL Sesamöl, 1–2 EL Wasser und restlichem Zucker verrühren.

Zum Servieren den Reis in 2 große Schalen geben und darauf nebeneinander kreisförmig die zubereiteten Gemüse, Fleisch und Kimchi geben. In die Mitte die Sauce geben und darauf die Spiegeleier legen. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und genießen.

Tipp: Traditionell vermischt man in Korea das Bibimbap während des Essens miteinander.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.