

## Rezepturen (Rezepturen für jeweils 4 Personen)

### BIBIMBAP

#### Zutaten:

400g	gekochter Reis (nicht zu klebrig wie sonst oft in Asien üblich)
300-400g	mageres Rindfleisch, in dünne Streifen geschnitten (alternativ geht auch Tofu)
4 Stk.	Knoblauchzehen
4 Stk.	Rüebli / Möhren
4 Stk.	kleine Zucchini
400g	Mung Bohnensprossen
2 Stk. je	kleine rote und gelbe Paprika
1-2 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Zwiebel
ca.120g	Shiitake-Pilze
½-1 Stk.	Salatgurke
4 EL	Sesam
4 Stk.	sehr frische Eier (am besten Bio) *
etwas	Speiseöl, Sesamöl, Sojasoße, Honig,
etwas	scharfe Gewürzpaste (Gochujang)
etwas	Salz, Pfeffer

---

#### ZUBEREITUNG:

Gemüse in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne einzeln mit Öl und Knoblauch kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sprossen im heissen Wasser kurz blanchieren.

Die Gurke in kleine Halbmonde schneiden und salzen. Nach fünf bis zehn Minuten das Wasser ausdrücken und die Gurke kurz mit etwas Öl anbraten.

Sesam ohne Öl in der Pfanne kurz rösten.

Die Rindfleischstreifen in einer Marinade aus Sojasauce, Knoblauch, Honig und etwas Öl kurz marinieren und anschliessend mit 1 Knoblauchzehe in einer Pfanne scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten so heiss wie möglich auf zwei sehr warme Schüssel aufteilen und schön anrichten. Zum Schluss ein Eigelb (oder alternativ ein Spiegelei) in die Mitte legen und dann alles verrühren.

Bibimbap ist nicht nur lecker und gesund, sondern Krafftutter pur: Kohlenhydrate im Reis, Vitamine im Gemüse, Proteine im Ei – das macht schön und gibt Power für den Sport, die Arbeit, das Köpfchen. Und die Koreaner glauben ähnlich wie beim Nationalgericht Kimchi (fermentierter Kohl, Rettich oder sonstiges Gemüse) an eine heilende Wirkung: So sollen die einzelnen Zutaten für die fünf Elemente Erde, Feuer, Wasser, Holz und Metall stehen und dem Körper zum Beispiel Ruhe und Kraft geben.

Das traditionelle Bibimbap verwendet rohe Eier – das vermengt mit den frischen Zutaten schmeckt herrlich – aber aus hygienischen Gründen wird oftmals ein Spiegelei genommen.