

# **Bibimbap**

## **Zutaten (für 2 Portionen):**

200 g Schweinelende  
200 g brauner Naturreis oder brauner Sushi-Reis  
1 Karotte  
2 Zwiebeln  
1 Frühlingszwiebel  
3 EL Rapsöl  
¼ TL Sesamöl  
¼ TL Sojasoße  
¼ TL Ahornsirup  
80 g Austernpilze oder Shiitake-Pilze  
80 g Mungobohnensprossen  
100 g Spinat  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Sesam  
Für die Soße:  
2 EL Gochujang (koreanische Gewürzpaste)  
2 EL Sesamöl  
2 EL dunkle Sojasoße  
1 EL Ahornsirup  
1 Knoblauchzehe

## **Zubereitung:**

Für die Soße Gochujang-Paste, Sesamöl, Sojasoße und Ahornsirup gründlich vermischen. Die Knoblauchzehe pressen und in die Soße rühren. Anschließend das Fleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit der Hälfte der Soße vermischen. Die Schüssel mit Folie abdecken und das Fleisch zum Marinieren für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Reis gemäß Packungsanleitung kochen und nach dem Kochen warm halten – entweder im Reiskocher oder bei 50°C im Ofen.

Karotte, Zwiebeln und Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden oder reiben. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Karottenstreifen darauf braten, bis sie weich sind. Danach Sesamöl, Sojasoße und Ahornsirup dazugeben und noch ca. 1 Minute lang weiterbraten. Anschließend aus der Pfanne auf einen Teller schieben und auf der jetzt freien Pfanne Pilze, Mungobohnensprossen,

Zwiebeln und Spinat anbraten. Nach etwa 2 Minuten Bratzeit Salz und Pfeffer dazugeben und das Gemüse vom Herd nehmen.

In einer anderen Pfanne auf 1 EL Öl das marinierte Fleisch zusammen mit der Marinade so lange braten, bis es gar ist (ca. 5-8 Minuten). Die einzelnen Zutaten auf einem Teller arrangieren und servieren.