

Kimchi-Reis-Bowl

Dauer: 40 Minuten

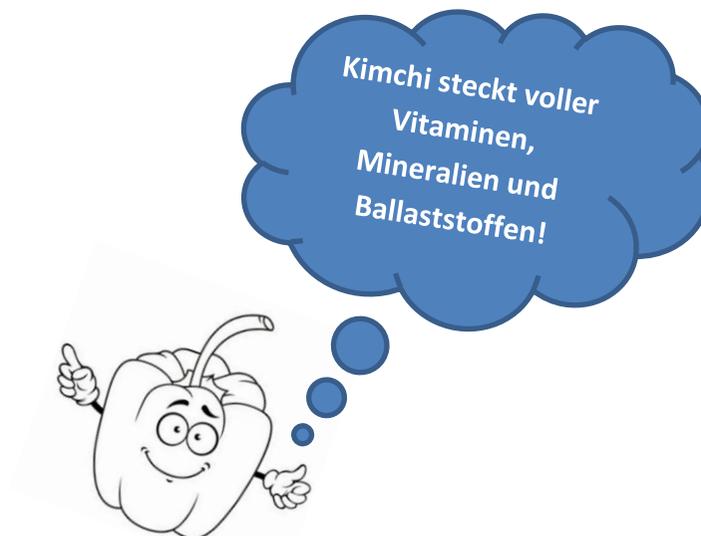
Portionen: 4/8 Portionen



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

150 g Reis, getrocknet (Rundkornreis oder Sushi-Reis)	4 Eier
750 g Kimchi (sauer & gut fermentiert)	1 TL Sojasoße
60 ml Kimchi-Saft	1 Prise Salz und Pfeffer
1 EL Sesamöl, geröstet	Sesamsamen (zum Garnieren)
1 TL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)	
1 EL Sesamsamen	
2 Karotten	
1 Lauchstange	
500 g Mangold oder Pak Choi	
1 EL Sojasoße	



Kimchi ist ein koreanisches Gemüsegericht, das durch Fermentation seinen würzigen Geschmack erhält.

In Korea ist Kimchi ein Grundnahrungsmittel und wird sehr häufig gegessen. Es wird nicht nur als Beilage zu Hauptgerichten wie Reis und Fleisch gegessen, sondern auch als Zutat in Suppen, Eintöpfen und sogar in Pfannkuchen verwendet.



Zubereitung:

1. Das Gemüse gründlich waschen.
2. Die Karotten und Mangold oder Pak Choi in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel legen.
3. Die Lauchstange in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel beiseite stellen.
4. Das Kimchi fein hacken.
5. Den Reis in einem Sieb gründlich waschen.
6. Den Reis gemäß den Anweisungen auf der Packung kochen. Nach dem Kochen den Reis abkühlen lassen.
7. Eine kleine Pfanne erhitzen. Die Sesamsamen ohne Öl in die heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten rösten, bis sie goldbraun und duftend sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
8. Eine weitere große Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze erhitzen. Das gehackte Kimchi hinzufügen und 1 Minute lang anbraten.
9. Den gekochten Reis und Kimchi-Saft hinzufügen. Alles gut umrühren und etwa 7 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist.
10. Das geröstete Sesamöl in die Reis-Pfanne geben, umrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
11. In einer separaten Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Die Karottenstreifen und Mangold oder Pak Choi hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Das Gemüse mit 1 EL Sojasoße ablöschen und dann beiseitestellen.
12. In derselben Pfanne 1 EL Pflanzenöl erhitzen. Den Lauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.
13. Für das gebratene Ei in einer weiteren Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen TL Sojasoße hinzufügen, kurz bevor die Eier fertig sind, um ihnen einen würzigen Geschmack zu verleihen.
14. In einer separaten Pfanne 1 EL Pflanzenöl erhitzen. Den Lauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.



- 15.** Den Kimchi-Reis in Schüsseln oder auf Tellern servieren. Die gebratenen Karotten, das Blattgemüse und den gerösteten Lauch darauf verteilen. Die gebratenen Eier oben auflegen und alles mit den gerösteten Sesamsamen und Frühlingszwiebeln garnieren. Der koreanische Gurkensalat passt auch sehr gut zum Kimchi-Reis-Bowl.