



Bibimbab mit Pilz-Hack und buntem Gemüse

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 EL
Sojasauce	4 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zucker	
Pak Choi	2 St.
Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, weiß	400 g
Koriander, frisch	20 g
Öl	3 EL
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
2. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 4 EL Limettensaft, Honig, 2 EL Sojasauce und Chili gründlich vermischen und mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Pak Choi waschen, trocken schütteln, längs achteln und quer halbieren. Karotten und Zucchini waschen und Enden entfernen. Karotten schälen und beides in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin Pilze und Knoblauch ca. 4 Min. scharf anbraten. Pilze mit 2 EL Sojasauce ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. In der gleichen Pfanne zuerst Frühlingszwiebeln und Zucchini, danach die Karotten mit jeweils 1 EL Öl auf hoher Stufe ca. 3 Min. anbraten. Den Pak Choi nach ca. 2 Min. zu den Karotten geben.
6. Zum Anrichten den Boden von Schüsseln oder tiefen Tellern zunächst mit Reis bedecken und mit 2–3 EL Dressing beträufeln. Gemüse darauf anrichten, mit Sesam und

Koriander bestreuen und mit restlicher Sauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g