



Vegetarisches Bibimbap

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Honig	2 TL
Sojasauce	3 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Pak Choi	2 St.
Karotten	3 St.
Champignons, weiß	400 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Basmatireis	300 g
Salz	
Erdnusskerne	2 EL
Koriander, frisch	10 g
Öl	4 EL
Zucker	
Wasser	150 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. Für die Marinade Limette halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Saft mit Honig, Sojasauce, Ingwer und Chilipulver verrühren. Danach beiseitestellen.
2. Pak Choi waschen, trocken schütteln, längs vierteln und Strunk entfernen. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp reinigen und vierteln. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.
3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen. Anschließend auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Währenddessen Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Inzwischen in einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 3 Min. anbraten. Danach salzen und auf einem Teller beiseitestellen. Karotten und Zwiebeln in derselben Pfanne mit 1 EL Öl und 1 Prise Zucker ca. 2 Min. anbraten. Diese auf demselben Teller beiseitestellen. Zuletzt Pak Choi mit Wasser in der Pfanne ca. 3 Min. garen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Reis in Schüsseln anrichten und die Hälfte der Marinade und des Korianders darüber verteilen. Dann die einzelnen Komponenten tortenstückartig darauf anrichten. Als Letztes Erdnüsse, restlichen Koriander und Marinade darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	497 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g