Nah&Frisch

Foto&Rezept: https://at.bensoriginal.com/ Professional

Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Hauptspeise Champignon Reisgerichte Salate Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Für das vegetarische Bibimbap die Karotte schälen und in feine Stäbchen schneiden. Den gewaschenen Chinakohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, Tofu würfeln und Champignons in breite Scheiben schneiden. Das Ei wachsweich kochen, schälen und beiseitelegen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Tofu ca. 5 Minuten darin anbraten. Gegen Ende der Garzeit Sesam und Honig zugeben und kurz mitrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Limettensaft und 2 Esslöffel der Sojasauce zugeben und alles gut vermengen. Bei Bedarf mit etwas heißem Wasser ablöschen. Parallel die Karotte und den Chinakohl ca. 5 Minuten in Salzwasser garen und – gut abgetropft – mit der restlichen Sojasauce mischen.

Ben’s OriginalTM Express Basmati-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und zusammen mit dem warmen Gemüse, dem Tofu und den Champignons in einer Bowl anrichten. Mit Kresse und dem halbier- ten Ei garnieren. Als Garnitur und zum Verfeinern des vegetarischen Bibimbaps eignen sich Limettenscheiben, Sambal und Röstzwiebeln.

ZUTATEN

- 1 Pkg. Ben’s OriginalTM Express Basmati-Reis
- 1 Karotte
- 200 g Chinakohl
- 200 g Tofu
- 120 g Champignons
- 1 Ei/M
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Sesam
- 1 EL Honig
- 3 EL Sojasauce
- Saft einer Limette
- Etwas Kresse zum Garnieren