

TRENDTELLER BIBIMBAP BOWL

Eine bunte Bowl mit Reisnudeln, Edamame, knackigem Gemüse, würzig mariniertem Chinakohl und einem Spiegelei mit weichem Kern – serviert mit einem würzigen Dressing.



ZUTATEN FÜR EINE PORTION



Für die Bowl

80 g	Reisnudeln
50 g	Edamame
25 g	Babyspinat
40 g	Karotten, in feinen Streifen
40 g	Champignons
50 g	Mungobohnensprossen
1	Ei
10 g	Frühlingszwiebeln
	schwarzer Sesam

Für den marinierten Chinakohl

50 g	Chinakohl
10 ml	Kräuteressig
5 ml	Sojasauce
5 g	Zucker
5 g	Knoblauch
	Sambal Oelek
	Salz

Für das Dressing

30 ml	Chillisoße
20 ml	Sojasoße

Zum Abschmecken

5 ml	Sesamöl
	Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung etwa 4–5 Minuten garen, kalt abschrecken und mit Sesamöl vermengen.
2. Den Chinakohl in kleine Stücke schneiden und leicht salzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen, anschließend abspülen und gut ausdrücken. Mit Essig, Sojasauce, Zucker, Knoblauch und etwas Sambal Oelek marinieren.
3. Edamame dämpfen oder kurz garen. Champignons scharf anbraten. Karottenstreifen kurz blanchieren. Den Babyspinat mit etwas Sesamöl und einer Prise Salz marinieren.
4. Ein Spiegelei braten, sodass das Eigelb noch leicht flüssig bleibt.
5. Die Reisnudeln als Basis in eine Schale geben. Edamame, Champignons, Karotten, Mungobohnensprossen, Babyspinat und den marinierten Chinakohl getrennt nebeneinander darauf anrichten. Das Spiegelei mittig auf die Nudeln setzen. Mit Frühlingszwiebeln und schwarzem Sesam bestreuen.
6. Für das Dressing Chilli- und Sojasoße vermengen und über die Bowl geben.

Tipp: Für den typischen Bibimbap-Effekt alle Zutaten vor dem Essen mit der Sauce vermengen – so verbinden sich die Aromen perfekt.