

Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch RECIPE

# Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
12 Stück
PORTION(EN)

2 x

Der neue Bowl-Trend: Vegetarisches Bibimbap mit Röst-Tofu und aromatischer Marinade. Das raffiniert schnelle Rezept!

**TEILEN** 

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

### **ZUTATEN**

- 1 Packung Ben's Original™ 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

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

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.

2. 2

Das Ei wachsweich kochen, schälen und beiseitelegen.

3. 3

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.

4.4

Die Pfanne vom Herd nehmen, Limettensaft und 2 Esslöffel der Sojasauce zugeben und alles gut vermengen. Bei Bedarf mit etwas heißem Wasser ablöschen.

5 5

Parallel die Karotte und den Chinakohl ca. 5 Minuten in Salzwasser garen und – gut abgetropft – mit der restlichen Sojasauce mischen.

6. 6

Ben's Original™ 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 halbierten Ei garnieren.

7. 7

Als Garnitur und zum Verfeinern des vegetarischen Bibimbaps eignen sich Limettenscheiben, Sambal und Röstzwiebeln.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Energie: 628 kcalEnergie: 2627 kJEiweiß: 29 g

• Fett: 30 g

• Kohlenhydrate: 55 g

#### KATEGORIEN:

<u>Gemüse</u>, <u>Reisbowl</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Proteinreich</u>, <u>Vegetarisch</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>Basmati-Reis</u>, <u>Kochen mit Kindern</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>

### **WEITERE REZEPTE**



# **Chinesische Frühlings-Reispfanne**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 items

#### **MEHR DETAILS**



# Seitanpfanne süß-sauer

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

7 items

### **MEHR DETAILS**



### Köstliche Rice Bowl in nur 2 Minuten

Zubereitungszeit

4 Min

Zutaten

5 items

**MEHR DETAILS** 

**Source URL:** https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/bibimbap-bowl-vegetarisch