



# Bibimbap

---

Der koreanische Streetfood Klassiker für abwechslungsreichen Genuss im Alltag

## Zubereitung

1. NATURATA Reis Penne nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und zur Seite stellen. Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, die Kerne herausnehmen und in feine Streifen schneiden.
2. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL NATURATA Bratöl erhitzen und den Knoblauch zusammen mit den Austernpilzen anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und die Pilze aus der Pfanne nehmen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel waschen, putzen und der Länge nach halbieren.
3. 2 EL NATURATA Bratöl in einer Pfanne erhitzen und vier Spiegeleier darin braten. Die NATURATA Reis Penne auf vier Schalen verteilen, blanchiertes Gemüse und gebratene Austernpilze, sowie die gebratenen Frühlingszwiebeln darauf anrichten.
4. Je ein Spiegelei in die Mitte setzen und die NATURATA Cashewkerne darüber streuen. Das Bibimbap wird erst am Tisch ordentlich vermengt und nach Belieben mit der scharfen Chilipaste gewürzt.



 Zubereitungszeit: Kurz

## Zutaten

### *Naturata Zutaten*

- 4 EL Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
- 200 g Penne, Reis Vollkorn
- 120 g Cashewkerne

### Weitere Zutaten

- 100 g Mungobohnensprossen
- 2 Stück Karotten
- 1 Stück Zucchini
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- 150 g Austernpilze
- 1 Stück Knaublauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 4 Stück Eier
- 2 EL Koreanische Chilipaste, Gochujang