



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Bibimbap 비빔밥 (Hauptgang)



Für 4 Personen

- 400g Sushi Reis
- 12 getrocknete Shiitake Pilze
- 4 Mu-Err Pilze, getrocknet
- 2 Handvoll Babyspinat
- 100g Mungbohnsprossen
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl zum Braten
- 4 EL Helle Sojasauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- kräftiger, nussiger Geschmack - aus 100% Sesam
- 4 Eier
- 2 EL koreanische Chilipaste, Gochujang

Den Reis und die Pilze nach Packungsanleitung zubereiten.

Spinat und Sprossen waschen und putzen. Karotten schälen und stifteln. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Gemüse kurz in kochen- dem Wasser blanchieren. Pilze ausdrücken und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken, in einer Pfanne in 2 EL Öl anbraten, Pilze hinzugeben. Nach 1 Minute Sojasauce und Sesamöl hinzufügen, umrühren. Herausnehmen, 2 EL Öl in die Pfanne geben und 4 Spiegeleier braten.

Den Reis auf 4 Schalen verteilen, Gemüse und Pilze darauf anrichten und je ein Ei in die Mitte setzen. Am Tisch alles gründlich vermischen und mit Chilipaste Gochujang nach Belieben würzen. Eventuell mit Sojasauce und Sesamöl nachwürzen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Koreanische Hotteok (Dessert)



Teig

- 150 g Dinkelmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- ½ Päcklein Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 ml Mandeldrink, ungesüsst
- 125 ml Wasser

Nuss-Füllung

- 50 g Nüsse
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Zimt

Himbeer-Kokos-Füllung

- 125 g Himbeeren, gefroren
- 3-4 EL Kokosraspeln

Für den Teig alle trockenen Zutaten mischen. Mandeldrink und Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Der Teig ist recht klebrig - das soll so. Mit einem Handtuch abdecken und rund eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen für die Füllung die Nüsse sehr fein hacken. Mit Zucker, Muskat und Zimt gut mischen. Für die Himbeer-Kokos-Füllung beide Zutaten vermischen. Am besten klappt es, wenn die Himbeeren noch nicht zu aufgetaut sind, da die Füllung dann kompakter ist. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Etwas Öl hineingeben. Hände etwas einölen. Ich habe Einweghandschuhe angezogen und diese eingölt. Vom Teig einen Esslöffel abnehmen und auf der Handfläche plattdrücken. Einen Teelöffel Füllung darauf geben. Teig darüber festdrücken und gut verschliessen. Teigkugel mit der Naht nach unten in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender plattdrücken. Kurz warten, dann direkt wenden und weiter braten. Erneut wenden und goldbraun zu Ende braten.