

Bibimbap mit Hähnchen.

Mit Gochujang-Soße.

5 Boxen · etwa 40 Min. · Topf, Pfanne, Gemüsehobel

NÄHRWERTE JE BOX

531 kcal
KALORIEN

38 g
PROTEIN

61 g
KOHLENHYDRATE

15 g
FETT

Zutaten. Für 5 Boxen, roh gewogen.

BASIS

300 g Jasminreis, roh
500 g Hähnchenbrust
5 Eier, Größe M
160 g Karotten
100 g Champignons
400 g Baby Pak Choi
200 g Gurke
50 g Sprossen
10 g Butterschmalz

SOSSE

60 g Gochujang
45 ml Sojasoße
20 g Sesamöl
20 g Honig

Zubereitung. In fünf Schritten.

- 1** Gochujang, Sojasoße, Sesamöl und Honig glatt rühren, auf **5 kleine Gläser** verteilen.
- 2** Reis nach Packung kochen. Eier **7 Minuten** wachsw weich kochen, abschrecken, schälen.
- 3** Karotten in Streifen, Champignons klein schneiden, in der Hälfte vom Butterschmalz anbraten. Pak Choi in Streifen 1 bis 2 Minuten mitbraten.
- 4** Hähnchen in Streifen schneiden und im restlichen Butterschmalz goldbraun braten.
- 5** Gurke dünn hobeln, Sprossen waschen. Alles nebeneinander in die Boxen, das halbe Ei obendrauf.

Tipp: Die Soße ist scharf und steht extra. Ei, Gurke und Sprossen nicht einfrieren, für Box 3 bis 5 kommen sie frisch dazu.