

Zelf Bibimbap maken (Koreaans rijstgerecht)

De meeste mensen die aan de Koreaanse keuken denken, denken hoogstens aan kimchi (gefermenteerde kool en groenten). Maar wat mij betreft verdient de Koreaanse keuken meer aandacht door haar mooie gerechten met intense smaken. Van simpele honing-pannenkoekjes en wokgerechten tot rijstepap en stoofgerechten. Vandaag maak ik bibimbap; een heerlijk gerecht uit Korea wat letterlijk 'gemixte rijst' betekent. Gemaakt met rijst, groenten, vlees en gochujang (gefermenteerde rode peperpasta). Iedere groente heeft zijn eigen bereidingswijze en vraagt dus enkele aandacht en tijd. Je kunt dit gerecht wel goed van tevoren klaarmaken zodat je aan het einde alleen nog de rijst hoeft te koken en een eitje moet bakken. Origineel gezien wordt bibimbap met een rauw ei geserveerd. Omdat het schaaltje -en de ingrediënten daarin- ontzettend heet zijn, gaart het rauwe ei naar mate je het geheel mixt.



Zeker de moeite waard om dit gewoon eens te proberen. Nodig vrienden en familie uit en geniet samen van dit heerlijke gerecht.

Ingrediënten voor twee personen:

- 150 gr rijst
- 200 gr rundergehakt
- 1 uitje
- 2 teentjes knoflook
- 1 spaanse peper
- sojasaus
- vissaus
- sesamolie
- 1 tl sesamzaadjes
- 1 el suiker
- handje taugé
- 1 stengel bosui
- 1 wortel
- een kwart courgette
- 6 shiitake
- 100 gr verse spinazie
- 2 eieren

Voor de saus:

- 2 eetlepels witte rijstazijn
- 4 theelepels sesam olie

- 4 eetlepels gochujang (minder pittig? minder gebruiken)
- 1 eetlepel suiker

1. Kook de rijst volgens de verpakking.

2. Snij een uitje en hak een teentje knoflook fijn. Ontdoe de zadjes van de peper en hak ook deze fijn. Fruit dit kort aan in een pan met een klein scheutje zonnebloemolie. Op het moment dat je ziet dat de uitjes gaan verkleuren, voeg je het rundergehakt toe. Even rul bakken. Zodra het gehakt gaar is, voeg je een eetlepel sojasaus toe. Roer goed door. Voeg nu een eetlepel suiker toe. Roer weer goed door en laat nog voor een minuutje zachtjes bakken.

3. Was de courgette even onder de kraan. Snij de schil er redelijk ruim af. Snij nu in reepjes. Het binnenste deel van de courgette gebruiken we niet. Hak nog een klein teentje knoflook fijn.

Zet een wok op hoog vuur. Voeg een klein scheutje zonnebloemolie toe. Tijd voor het teentje knoflook. Heel even aanbakken en dan gelijk de reepjes courgette toevoegen. Roer voor een minuutje goed door. Voeg twee theelepels vissaus toe en roer nog even door elkaar. Doe reepjes in een kommetje en maak de wok even 'schoon' met een prop keukenpapier.

4. Tijd voor de taugé. Snij de stengel bosui in dunne reepjes. Verhit de wok weer. Klein scheutje zonnebloemolie in de wok. Voeg als eerste de bosui toe en bak voor een klein minuutje. Voeg nu de taugé toe en besprenkel met wat druppels sesamololie. Nog een half minuutje wokken en dan ook weer in een kommetje doen. Keukenpapier gebruiken om de wok schoon te vegen.

5. Snij de shiitake in plakjes. Verhit een pan met een heel klein scheutje sesamololie. Voeg de paddenstoelen toe en roer goed door. Bak gedurende een minuut of twee. Voeg aan het eindje een theelepel donkere sojasaus toe en mix. Doe de shiitake in een kommetje.

6. Verhit de wok en met een kleine scheutje zonnebloemolie. Voeg de spinazie toe. Wok en roer tot het geslonken is. Zet het vuur iets lager en voeg een paar drupjes sesamololie toe en een theelepel sesamzaad. Doe dit ook weer in een kommetje.

7. Snij de wortel julienne.

8. Doe de ingrediënten voor de saus in een kommetje en roer goed door.

9. Bak de eieren.

10. Verdeel de rijst over twee kommetjes en leg daar het gebakken ei op in het midden. Leg nu de groenten en het gehakt in 'groepjes' groepjes bij elkaar rondom de eidooier. Maak er een mooi kleurenpalet van. Serveer met de saus apart zodat iedereen zelf de pittigheid kan bepalen.

Smakelijk! En vergeet niet te roeren/mixen voor je gaat eten.

Foto's zijn gemaakt door [Tijn Schmitz](#) in de kookstudio van [Sjef Kok](#) in Boxmeer.