



Gimbap

für 2 Portionen | 60 Minuten | 590 kcal

Gimbap (oder auch Kimbap), die koreanischen Reisrollen, sind ein köstlicher Snack für unterwegs oder fein angerichtet für ein leckeres Abendessen. Mit frischem Gemüse, würzigem Fleisch und Noriblättern zauberst du im Handumdrehen eine gesunde und vielseitige Mahlzeit!

Zubereitung:

1. Zutaten für deine koreanischen Gimabap bereitlegen.
2. Beginne damit, den Reis gründlich zu waschen. Gib ihn in eine große Schüssel, fülle reichlich kaltes Wasser hinzu und spüle den Reis mehrmals durch, bis das Wasser fast klar ist. Gib zum gewaschenen Reis noch einmal 500 ml Wasser zu und lasse ihn etwa 20–30 Minuten quellen, bevor du ihn kochst.
3. Nach der Ruhezeit das Wasser komplett abgießen. Den Reis in einem Topf (oder gerne auch Reiskocher) mit frischem Wasser im Verhältnis 1:1 (bei 300g Reis ergibt dies 300ml Wasser) und einer Prise Salz aufgießen. Jetzt den Topf auf den Herd stellen, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufgekocht ist, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 13 Minuten leicht köcheln lassen. Der Deckel sollte in dieser Zeit nicht geöffnet werden.
4. Sobald der Reis fertiggekocht ist, die Hitze komplett abstellen. Mit geschlossenem Deckel für 10 Minuten quellen lassen. Danach in eine flache Schüssel geben, 2 EL Sesamöl hinzugeben und mit schneidenden Bewegungen des Löffels vermischen (nicht wild verrühren, sondern schonend unterheben). Bis zur Verwendung den Reis auf Körpertemperatur abkühlen lassen, also ungefähr 40°C – der Reis sollte sich in der Hand weder heiß noch kalt anfühlen.
5. Währenddessen kümmern wir uns um die Füllung! Wir beginnen mit der Marinade für das Rindfleisch: Den Knoblauch schälen, mit einer japanischen Gemüsereibe fein reiben und eine Schüssel geben. Sojasauce und Zucker hinzugeben und zu einer Marinade verrühren.
6. Schneide das Rindfleisch in dünne Scheiben und gib es in die Marinade. Rühre alles gut durch, sodass das Fleisch die Aromen aufnehmen kann. Stelle es beiseite und lasse es ziehen, während du die restlichen Zutaten vorbereitest.

Zutaten:

Für den Reis:

- ☐ 300 g Sushi Reis
- ☐ 300 ml Wasser

Für die Füllung:

- ☐ 250 g Rindfleisch (zum Beispiel Entrecote)
- ☐ 2 Eier
- ☐ 1 Möhre
- ☐ 100 g Spinat (z.B. Babyspinat)
- ☐ ½ Takuan (eingelegter Daikon Rettich)
- ☐ 2 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Zucker
- ☐ etwas Sesamöl
- ☐ etwas Öl (z.B. Rapsöl)
- ☐ etwas Salz

Zum Rollen:

- ☐ 4 Blatt Nori
- ☐ 2 EL Sesamöl
- ☐ 2 EL Sesamsamen, geröstet



1mal1japan
1mal1japan.de

7. Schäle die Möhren und schneide sie in feine Stifte, indem du sie zuerst im 45 Grad Winkel in flache Scheiben und dann jeweils in dünne Stifte schneidest.
8. Halbiere den eingelegten Daikon Rettich (Takuan) ggf. der Länge nach und schneide ihn in gleichmäßig dicke Stangen. Wasche den Spinat gründlich und lass ihn in einem Sieb abtropfen. Verquirle außerdem 2 Eier mit einer Prise Salz in einer kleinen Schüssel – stelle sie bereit.
9. Erhitze eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe und gib 3 EL Öl hinein. Brate jetzt das marinierte Rindfleisch, bis es rundum durchgegart ist. Achte darauf, dass es saftig bleibt und nicht austrocknet. Nimm das Fleisch aus der Pfanne und lasse es abkühlen.
10. Gib 2 TL geröstetes Sesamöl in dieselbe Pfanne und brate den gewaschenen Spinat, bis er gerade eben welk ist. Hol den Spinat aus der Pfanne und lass ihn abkühlen.
11. Erhitze wiederum etwas geröstetes Sesamöl in der Pfanne, gib die Möhrenstifte hinzu und brate sie mit einer Prise Salz an, bis sie weich sind. Stelle sie beiseite und lasse sie abkühlen.
12. Stelle die Pfanne auf kleine Hitze ein und gieße die Eimasse in die Pfanne. Zu Beginn kannst du die flüssige Oberfläche leicht bewegen und verquirlen, damit alles gleichmäßig gart. Brate ein dünnes Omelett, bis es oben fast fest ist. Wende es und nimm es nach einem Augenblick aus der Pfanne, lasse es abkühlen und schneide es in gleichmäßige Streifen.
13. Tipp: Wickle gerne deine Sushi Matte mit Folie ein, damit der Reis nicht zwischen dem Bambus kleben bleibt. Stelle außerdem eine Schüssel mit frischem Wasser bereit. Damit befeuchtest du immer wieder deine Hände beim Reisverteilen – damit zermatscht der Reis nicht beim Verstreichen und bleibt schön feucht. Lege ein Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf eine Sushi Matte, wobei das untere Ende des Blatts mit der Matte bündig abschließt. Verteile eine dünne Schicht gekochten Reis (etwa 1/4 des Reis) gleichmäßig auf dem Nori, wobei du am oberen Rand etwa 2,5 cm frei lässt. Der Reis sollte nicht zu dick aufgetragen werden, damit die Rolle schön kompakt bleibt.
14. Lege die vorbereiteten Zutaten – Rindfleisch, Takuan Streifen, Spinat, Omelettstreifen und Möhren – in die Mitte des Reises. Jetzt zum Zusammenrollen: Die untere Kante der Bambusmatte plus Nori mit Daumen und Zeigefinger anheben. Die Füllung mit restlichen Fingern festhalten. Sushi Matte bis zum freigelassenen oberen Rand heben und leicht andrücken. Matte wieder etwas anheben und beide Enden des Noriblattes zusammenfügen, sodass eine überlappende Naht entsteht. Die Sushi Rolle vollständig in die Matte einrollen und schön rund formen. So mit allen Noriblättern und Zutaten verfahren und 4 leckere Gimhap Rollen formen.
15. Lege die fertigen Rollen auf ein Schneidebrett und bestreiche die Oberfläche der fertigen Rollen leicht mit geröstetem Sesamöl und bestreue sie mit geröstetem weißen Sesam. Schneide die Rollen mit einem scharfen Messer in 8 gleichmäßige Stücke. Um ein sauberes Ergebnis zu erzielen, reinige das Messer nach jedem Schnitt mit einem feuchten Tuch oder etwas Wasser. Richte die Gimhap Stücke turmförmig auf einer Platte an. Sie schmecken am besten bei Zimmertemperatur und sind ein perfekter Snack für unterwegs, ein leichtes Mittagessen oder eine farbenfrohe Ergänzung zu einem größeren Menü.