

**Robin Ha**

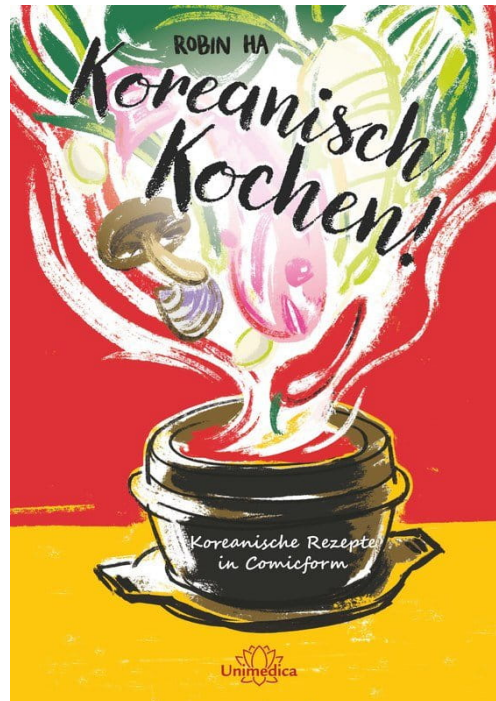
## **Koreanisch Kochen!**

Leseprobe

[Koreanisch Kochen!](#)

von [Robin Ha](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Prolog 6

Einführung 10

7 Grundzutaten der koreanischen Küche 11

Was haben Koreaner im Kühlschrank? 12

Die koreanische Speisekammer: Lebensmittel, Spirituosen & Utensilien 14

Koreanische Esskultur 16

Bap: Gekochter Reis 17

Reis & leckere Nebenprodukte 18

Regionen & Speisen Koreas 20

Die Tracht von Dengki 21

**KAPITEL 1: Kimchi und Eingelegtes** 22

Über Kimchi 23

Original-Kimchi (Mak Kimchi) 26

Rettichwürfel-Kimchi (Kkakdugi) 28

Coole & Scharfe Gurke (Oisobagi) 30

Lauchzwiebel-Kimchi (Pa Kimchi) 32

Eingelegte Chayote (Chayote Jangachi) 34

Rettich-Kimchi als Gazpacho  
(Nabak Kimchi) 36

**KAPITEL 2: Gemüse-Beilagen**

Was ist Dosirak? 39

Bohnensprossensalat  
(Kongnamul Muchim) 40

Soja-Spinat (Sigeumchi Namul) 42

Gedünstete Aubergine (Gaji Namul) 44

Gebratener Tofu (Dubu Buchim) 46

Scharfer Pak Choi (Cheonggyeongchae  
Muchim) 48

Gemüse & Reis aus dem Steintopf  
(Dolsot Bibimbap) 50

Eichelgelee-Salat (Dotorimuk) 53

**KAPITEL 3: Fleisch und Geflügel**

Infos zum koreanischen Barbecue 55

Grillzeit! 57

Lauchzwiebel-Salat (Pajeori) 57

Gegrillte Short Ribs vom Rind (Galbi) 58

Soja-Knobi-Rind auf Reis  
(Bulgogi Dupbap) 60

Rindfleisch in Sojasauce mit Ei  
(Jangjorim) 62

Schweinefleisch auf Reis (Jeyuk Dupbab) 64

Schweinebauch-Wrap (Bossam) 66

Chili-Hühnchen-Topf (Dakbokkeumtang) 68

Ginseng-Hühnersuppe (Samgyetang) 70

**KAPITEL 4: Meeresfrüchte**

Mehr zu Meeresfrüchten 73

Scharfer Oktopus auf Reis  
(Nakji Dupbap) 74

Würziger Seetang-Salat (Miyeok  
Naengchae) 76

Geschmorter Rettich mit Makrelenhecht  
(Mu Kkongchi Jorim) 78

Shishito-Chilischoten mit Anchovis &  
Fischkuchen (Kkwarigochojjim) 80

Salat mit rohem Fisch (Hoedupbap) 82

Panierter Gelbfisch (Jogi Gui) 84

Die Legende von Gulbi 85

## KAPITEL 5: Suppen und Eintöpfe

- Feuer und Eis: Kochend heiÙe Speisen und eiskalte Suppen 87
- Eintopf mit weichem Tofu (Sundubu Jjigae) 88
- Kimchi-Eintopf (Kimchi Jjigae) 90
- Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln (Jogye Doenjangguk) 92
- Algensuppe mit Rind (Sogogi Miyeokguk) 94
- Sojasprossen-Suppe (Kongnamulguk) 96
- Rind-und-Rettich-Suppe (Sogogimuguk) 98
- Fischeintopf (Maeuntang) 100
- Scharfer Rindfleischtopf (Yukgaejang) 102

## KAPITEL 6: Juk und Brei

- Mehr zu Juk 105
- Juk mit Pinienkernen (Jatjuk) 106
- Schwarzer Sesam-Porridge (Heukimjajuk) 107
- SüÙer Rote-Bohnen-Porridge (Danpatjuk) 108
- SüÙer Kürbis-Porridge (Hobakjuk) 110
- Meeresfrüchte-Pilze-Porridge (Haemul Beoseot Juk) 112

## KAPITEL 7: Nudeln und Reiskuchen

- Alles über Nudeln 114
- Reiskuchen 117
- Scharfe kalte Nudeln (Bibim Guksu) 118
- Reiskuchen-Suppe (Tteokguk) 120
- Handgezupfte Teigsuppe mit Kartoffeln (Gamja Sujebi) 122
- Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln (Bajirak Kalguksu) 124
- SüÙkartoffelnudeln (Japchae) 126
- Kalte Buchweizennudeln (Mulnaengmyun) 128

## KAPITEL 8: Snacks und Streetfood

- Über Bunsik 131
- Scharfer Reiskuchen (Tteokbokki) 132
- SüÙe Zucker-Pfannkuchen (Hotteok) 134
- SüÙer Reis mit Nüssen (Yaksik) 136
- Reis mit Kimchi (Kimchi Bokkumbap) 138
- Eingelegter Rettich (Tongdakmu) 139
- Gedämpftes Ei (Gyeranjjim) 140
- Seetang-Reisrolle (Gimbap) 142
- Bbopki 145

## KAPITEL 9: Cocktails und Anju

- Die koreanische Trinkkultur 147
- Wassermelone Soju (Subak Soju) 148
- Persimonen-Dattel-Punsch (Sujeonggwa) 150
- Joghurt Soju (Yakult Soju) 152
- Mehr über Anju 153
- Armee-Eintopf (Budaejjigae) 154
- Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen (Haemul Pajeon) 156
- Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Buchimgae) 158

## KAPITEL 10: Fusionsküche 160

- Fremde Gerichte in Korea 161
- Omelett mit Bratreis (Omurice) 162
- Schwein süÙ-sauer (Tangsuyuk) 164
- Nudeln mit schwarzer Sauce (Jajangmyeon) 166
- Scharfe Hühner-Tacos (Buldak Taco) 168
- Korea-Burger (Kimchi Galbi Burger) 170

Danksagung 172

Über die Autorin 173

Index 174



# Original-Kimchi

(Mak Kimchi)

Dieses Kimchi-Rezept ist speziell für Anfänger. Du kannst die Menge koreanischer Chiliflocken nach deinem Geschmack anpassen.

Zeit: 1 Std. Fermentation: 1 Tag  
Menge: 12 Tassen



## ZUTATEN

- 1,8 kg Chinakohl
- 1/2 Tasse Salz
- 2 Tassen Wasser
- 4 Lauchzwiebeln, grüner und weißer Teil
- 2,5 cm frischer Ingwer, geschält
- 10 Knoblauchzehen, geschält
- 700 g Daikon-Rettich
- 1 große Karotte, geschält
- 3/4 Tasse koreanische rote Chiliflocken
- 5 EL Fischsauce
- 3 EL Saeujeot (gesalzene, fermentierte Garnelen)
- 2 EL Zucker

### ERST:



### DANN:



### INZWISCHEN:



Rettich und Karotte in Streifen schneiden.

Ab in die Schüssel...

Chiliflocken, Fischsauce, Saeujeot, Zucker dazugeben.



Lauchzwiebel, Ingwer, Knoblauch, Karotte, Rettich zugeben und mischen.

DIE MARINADE IST FERTIG!

Wir kümmern uns wieder um den Kohl.

Das Volumen des Kohls hat etwa um die Hälfte abgenommen. 3-mal unter kaltem Wasser spülen, um das Salz zu entfernen.



Vorsichtig das Wasser aus dem Kohl drücken und dann in eine Schüssel geben.

DANN: 2

Jetzt die Handschuhe!

Den Kohl in ein sauberes Einmachglas geben. Oben 2,5 cm frei lassen. Den Deckel aufsetzen. Das Glas in eine Tüte geben, falls der Saft beim Fermentieren überläuft. Das Glas bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 1 Tag ist das Kimchi fertig. Im Kühlschrank ist es 1 Monat lang haltbar.



Marinade und Chinakohl gut vermengen.





# SOJA-KNOBLI-RIND

## AUF REIS

(Bulgogi Dupbap)



Bulgogi heißt „Feuerfleisch“. Dazu werden Kurzrippensteaks vom Rind (aber auch Huhn oder Schwein) gebraten.

Die Marinade mit Nashi-Birne macht das Fleisch sehr zart und süß. Statt der Nashi-Birne nehme ich Kiwi, da sie die Steaks noch schneller zart macht.

Zeit: 10 Min. Marinieren: 3 Std. Portionen: 4

Für Bulgogi müssen die Steaks richtig dünn geschnitten sein, also dünner als normale Steaks. Sie sollten nur etwa 3 mm dick sein.



Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen.

### ZUTATEN

- 700 g Kurzrippensteaks, 3 mm dick
- 1 gelbe Zwiebel
- 8 Knoblauchzehen
- 2,5 cm frischen Ingwer
- 1/2 Kiwi
- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Soju (koreanischer Reisschnaps)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2 1/2 EL Zucker
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln, weißer/grüner Teil, plus dünne Streifen zum Garnieren
- 5 Shiitakepilze
- 4 Tassen gekochter Reis (Seite 18)
- Geröstete Sesamsamen zum Garnieren

## Jetzt die Marinade!

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kiwi schälen.

Kiwi und eine Zwiebelhälfte grob zerkleinern. Die gehackte Zwiebel und Kiwi mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Zucker, 1 EL Sesamöl und Pfeffer mixen.



Eine Schicht Steaks in einen Behälter geben und großzügig Marinade darübergießen. Mit dem restlichen Fleisch genauso verfahren. Behälter mit Folie abdecken und 3 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.



3 STUNDEN SPÄTER

Die andere Hälfte der Zwiebel in dünne Scheiben und die Lauchzwiebeln (7 cm groß) schneiden. Shiitakepilze putzen und Stiele entfernen und dann in dünne Scheiben schneiden.



1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei hoher Hitze 1 Min. sautieren. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Shiitakepilze dazugeben und wenige Minuten sautieren, bis alles gar ist.

So leicht

Über frisch gekochten Reis geben. Mit den Sesamsamen bestreuen und mit gehackten Lauchzwiebeln garnieren.



# KOREA BURGER

(Kimchi Galbi Burger)

Galbi-Marinade unterstreicht den vollmundigen Geschmack der Burger. Koreanische Gewürze geben Ketchup und Mayonnaise ein wunderbares asiatisches Aroma.

Kochzeit: 50 Min. Portionen: 6

Zuerst zur Marinade: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Dann mit Sojasauce, Soju, Zucker, Pfeffer und Sesamöl in einem Mixer zu einer Marinade mixen.



## ZUTATEN

**Burger**  
 1 gelbe Zwiebel  
 6 Knoblauchzehen  
 2,5 cm frischer Ingwer  
 3 EL Sojasauce  
 1 EL Soju (koreanischer Reisschnaps)  
 1 EL Zucker  
 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 TL geröstetes Sesamöl  
 900 g Hackfleisch (vom Rind)  
 1 Ei  
 6 getoastete Burger-Brötchen (Sesam)  
 6 Scheiben Käse (optional)  
 Koreanische Würzsaucen  
 (nächste Seite)  
 Romana-Salat zum Servieren (optional)

**Kimchi-Aufstrich**  
 2 Tassen Kimchi (Seite 26)  
 1 gelbe Zwiebel  
 1 EL Butter

Rinderhackfleisch mit der Marinade und dem Ei gut vermischen.



Das Hack kann auch vom Schwein oder gemischtes Hack sein.



In 6 Portionen teilen und daraus 6 Pattys formen.

Pattys einzeln in Folie wickeln und 30 Min. kühl stellen.

# Kimchi-Aufstrich



Wasser aus dem Kimchi drücken. Kimchi in mundgroße Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in mundgroße Würfel schneiden.



Zwiebel und Kimchi mit der Butter in einer Pfanne bei hoher Hitze 5 Min. sautieren, bis die Zwiebel glasig ist.



Auf dem Grill oder in der Pfanne die Pattys gar braten. Käsescheiben darauflegen und schmelzen lassen.

Burgerbrötchen warm machen.



Nach Belieben Würzsaucen dazugeben. Je ein Salatblatt und Patty darauflegen. Mit Kimchi-Aufstrich toppen.

Lecker!

# KOREANISCHE WÜRZSAUCEN

Ob für Pommes frites oder als Würzsaucen für Burger und Hot Dogs: Diese Saucen sind GENIAL!

## Scharfe Xaviar-Mayonnaise

1/2 Tasse Mayonnaise, 1/2 EL Gochujang (rote Chilipaste), 2 EL Tobiko (Rogen des Fliegenfisches) mischen.



Fliegenfischrogen findest du in Korea- und Asia-Läden bei den gekühlten Meeresfrüchten.

## Soya-Sesam-Mayonnaise



1/2 Tasse Mayonnaise, 1 TL geröstete Sesamsamen, 1 TL Sojasauce, 1 TL Sesamöl, 1 TL dünne Lauchzwiebel-Ringe gut miteinander mischen.

## Süß-würziges Ketchup

1/4 Tasse Ketchup, 1/4 Tasse Gochujang und 1 EL Honig vermischen.



# Index

## A

- Algensuppe mit Rind 94
- Anju 153
- Armee-Eintopf 154, 155
- Aubergine, gedünstet 44, 45

## BW

- Bap 17
- Barbecue 55, 56, 57
- Bbopki 145
- Bibimbap 50
- Bohnen
  - Armee-Eintopf 154
  - Rote-Bohnen-Brei, süß 154
- Bohnensprossensalat 40
- Brei 105
  - Juk mit Pinienkernen 106
  - Kürbis-Porridge, süß 110
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
  - Rote-Bohnen-Brei, süß 108
  - Schwarzer Sesam-Porridge 107
- Bulgogi 60
- Bunsik 131
- Burger, koreanisch 170

## C

- Chiliflocken, rot 11
- Chili-Hähnchen-Topf 68
- Chilipaste, rot 11, 68
- Chilischoten
  - Chili-Bibim-Sauce 128
  - Chili-Hähnchen-Topf 68
  - Fischeintopf 100
  - frisch 13
  - getrocknet 14
- Chinakohl 13
  - Original-Kimchi 26
  - Rettich-Kimchi als Gazpacho 36
  - Schweinebauch-Wrap 66

## Cocktails

- Joghurt-Soju 152
- Persimonen-Dattel-Punsch 150
- Wassermelone Soju 148

## D

- Daikon-Rettich 13
  - Eingelegter Rettich 139
  - Geschmorter Rettich mit Makrelenhecht 78
  - Original-Kimchi 26
  - Rettich-Kimchi als Gazpacho 36
  - Rettichsalat 66
  - Rettichwürfel-Kimchi 28
  - Rind-und-Rettich-Suppe 98
- Danmuji 142
- Dashima 14
- Dosirak 39
- Dotorimuk 52, 53

## E

- Ei
  - Gedämpftes Ei 140
  - Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
  - Omelett mit Bratreis 162
  - Reiskuchen, scharf 132
  - Reis mit Kimchi 138
  - Rindfleisch in Sojasauce mit Ei 62
  - Seetang-Reisrolle 142
- Eichelgelee-Salat 53
- Eingelegte Chayote 34
- Eingelegter Rettich 139
- Eingelegtes. *Siehe auch Kimchi*
  - Eingelegte Chayote 34
  - Eingelegter Rettich 139
  - einlegen 35
- Eintopf
  - Armee-Eintopf 154
  - Chili-Hähnchen-Topf 68
  - Fischeintopf 100
  - Kimchi-Eintopf 90
  - Eintopf mit weichem Tofu 88

## F

fermentieren 23–35

### Fisch

Anchovis, getrocknet 14, 97

Fischeintopf 100

Panierter Gelbfisch 84

Salat mit rohem Fisch 82

Fischeintopf 100

Fischkuchen 80

Fischsauce 11, 73

## G

Garnelen, fermentiert, gesalzen 13

Gebratener Tofu 46

Gedämpftes Ei 140

Gegrillte Short Ribs vom Rind 58

Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50

Geschmorter Rettich mit Makrelen-  
hecht 78

Gim 15

Seetang-Reisrolle 142

Ginseng 70

Ginseng-Hühnersuppe 70

Ginseng-Hühnersuppe 70

Gochujang 11, 68

Gosari 102

Guk-Ganjang 11

Gulbi 85

Gurke, cool & scharf 30

## H

Hanbok 21

### Hähnchenfleisch

Chili-Hähnchen-Topf 68

Ginseng-Hühnersuppe 70

Hühner-Tacos, scharf 168

Omelett mit Bratereis 162

Hühner-Tacos, scharf 168

## I

Ingwer 13

## J

Joghurt Soju 152

Jujube-Früchte 13

Persimonen-Dattel-Punsch 150

Juk 105

Juk mit Pinienkernen 106

## K

Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124

Kalte Buchweizennudeln 128

Kalte Nudeln, scharf 118

Kartoffeln, handgezupfte Teigsuppe 122

Kastanien 13

Ketchup, süß-würzig 171

### Kimchi

Armee-Eintopf 154

Gurke, cool & scharf 30

Kimchi-Aufstrich 171

Kimchi-Eintopf 90

Kimchi-Pfannkuchen 158

Kimchi-Salsa 169

Lauchzwiebel-Kimchi 32

Original-Kimchi 26

Reis mit Kimchi 138

Rettich-Kimchi als Gazpacho 36

Rettichwürfel-Kimchi 28

Kimchi-Eintopf 90

Kimchi-Pfannkuchen 158

Knoblauch 13

Korea-Burger 170

### Koreanische Küche

fremde Gerichte in Korea 161

Grundzutaten 11–15

kochend heiße und eiskalte Speisen 87

koreanische Esskultur 16

Meeresfrüchte, mehr zu 73

Regionen und Speisen 20

### Kürbis

Kürbis-Porridge, süß 110

Kürbis-Porridge, süß 110

**L**

Lauchzwiebel-Kimchi 32  
 Lauchzwiebeln 13  
   Lauchzwiebel-Kimchi 32  
   Lauchzwiebelsalat 57  
   Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156  
 Lauchzwiebel-Salat 57

**M**

Makgeolli 147  
 Mayonnaise  
   Kaviar-Mayonnaise, scharf 171  
   Soja-Sesam-Mayonnaise 171  
 Meeresfrüchte. *Siehe auch Namen der Meeresfrüchte*  
   Eintopf mit weichem Tofu 88  
   in der koreanischen Küche 73  
   Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156  
   Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112  
 Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156  
 Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112  
 Miyeok 14  
   Algensuppe mit Rind 94  
   Würziger Seetang-Salat 76

**N**

Namul 40  
 Nashi-Birne 13  
 Nudeln  
   Armee-Eintopf 154  
   frische Nudeln 13, 116  
   handgeschnittene Nudeln 116  
   Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124  
   Kalte Buchweizennudeln 128  
   Nudeln mit schwarzer Sauce 166  
   Scharfe kalte Nudeln 118  
   Scharfer Rindfleischtopf 102  
   Süßkartoffelnudeln 126  
   Trockennudeln 115  
 Nudeln mit schwarzer Sauce 166

**O**

Oktopus auf Reis, scharf 74  
 Omelett mit Bratreis 162  
 Ongsimi 108  
 Original-Kimchi 26

**P**

Pak Choi, scharf 48  
 Paniertes Gelbfisch 84  
 Perilla 13  
 Persimonen-Dattel-Punsch 150  
 Pfannkuchen  
   Kimchi-Pfannkuchen 158  
   Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156  
   Zucker-Pfannkuchen, süß 134  
 Pilze  
   getrocknete Shiitakepilze 14  
   Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112  
 Pinienkerne 15  
   Juk mit Pinienkernen 106  
 Poktanju 147

**R**

Reis  
   Chili-Hühnchen-Topf 68  
   Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50  
   Juk mit Pinienkernen 106  
   kochen 18, 19  
   Kulturgut 17  
   Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112  
   mit Gemüse 17  
   mit Getreide 17  
   Oktopus auf Reis, scharf 74  
   Omelett mit Bratreis 162  
   Reis mit Kimchi 138  
   Reis mit Nüssen, süß 136  
   Rote-Bohnen-Porridge, süß 108  
   Salat mit rohem Fisch 82  
   Schwarzer Sesam-Porridge 107  
   Schweinefleisch auf Reis 64  
   Seetang-Reisrolle 142  
   Soja-Knobi-Rind auf Reis 60  
   verbrannt 19

- Reiskuchen  
 Armee-Eintopf 154  
 Reiskuchen, scharf 132  
 Reiskuchen-Suppe 120  
 Reiskuchen, scharf 132  
 Reiskuchen-Suppe 120  
 Reismehl, süß 15  
 Reis mit Kimchi 138  
 Reis mit Nüssen, süß 136  
 Rettich-Kimchi als Gazpacho 36  
 Rettichwürfel-Kimchi 28  
 Rindfleisch  
 Algensuppe mit Rind 94  
 Buchweizennudeln, kalt 128  
 Gebrillte Short Rips vom Rind 58  
 Korea-Burger 170  
 Reiskuchen-Suppe 120  
 Rindfleisch in Sojasauce mit Ei 62  
 Rindfleischtopf, scharf 102  
 Rind-und-Rettich-Suppe 98  
 Soja-Knobi-Rind auf Reis 60  
 Rindfleisch in Sojasauce mit Ei 62  
 Rindfleischtopf, scharf 102  
 Rind-und-Rettich-Suppe 98  
 Rote-Bohnen-Porridge, süß 108
- S**  
 Saeujeot 13  
 Salat  
 Bohnensprossensalat 40  
 Eichelgelee-Salat 52  
 Lauchzwiebelsalat 57  
 Rettichsalat 66  
 Salat mit rohem Fisch 82  
 Würziger Seetang-Salat 76  
 Salat mit rohem Fisch 82  
 Sardellen, getrocknet 14, 96  
 Schwarzer Sesam-Porridge 107  
 Schweinebauch-Wrap 66  
 Schweinefleisch  
 Eintopf mit weichem Tofu 88  
 Kimchi-Eintopf 90  
 Kimchi-Pfannkuchen 158  
 Nudeln mit schwarzer Sauce 166  
 Reis mit Kimchi 138  
 Schweinebauch-Wrap 66  
 Schweinefleisch auf Reis 64  
 Schwein süß-sauer 164  
 Schweinefleisch auf Reis 64  
 Schwein süß-sauer 164  
 Seetang, getrocknet 14  
 Seetang-Reisrolle 142  
 Sesamöl, geröstet 11  
 Sesamsamen  
 geröstet 11  
 Schwarzer Sesam-Porridge 107  
 Soja-Sesam-Mayonnaise 171  
 Shishito-Chilischoten mit Anchovis &  
 Fischkuchen 80  
 Shungnyung 19  
 Sojabohnenpaste 11  
 Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
 Sojabohnensprossen 13  
 Sojasprossen-Suppe 96  
 Soja-Knobi-Rind auf Reis 60  
 Sojasauce 11  
 Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
 Soja-Spinat 42  
 Sojasprossen-Suppe 96  
 Soju 14, 147  
 Joghurt Soju 152  
 Wassermelone Soju 148  
 Somek 147  
 Spam 90  
 Armee-Eintopf 154  
 Speisechrysantheme 101  
 Sprossen  
 Bohnensprossensalat 40  
 Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50  
 Rindfleischtopf, scharf 102  
 Ssam 55, 56  
 Suppe  
 Algensuppe mit Rind 94  
 Eintopf mit weichem Tofu 88  
 Ginseng-Hühnersuppe 70

Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124  
Kartoffeln, Handgezapfte Teigsuppe 122  
Reiskuchen-Suppe 120  
Rettich-Kimchi als Gazpacho 36  
Rindfleischtopf, scharf 102  
Rind-und-Rettich-Suppe 98  
Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
Sojasprossen-Suppe 96  
Süßkartoffelnudeln 126

## T

Tobiko 82  
Tofu 13  
  Armee-Eintopf 154  
  Eintopf mit weichem Tofu 88  
  Fischeintopf 100  
  Gebratener Tofu 46  
  Kimchi-Eintopf 90  
  Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
Trinkkultur 147. *Siehe auch Cocktails*  
Ttukbaegi 15, 87

## U

Utensilien 15

## V

Venusmuscheln  
  Eintopf mit weichem Tofu 88  
  Fischeintopf 100  
  Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124  
  Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92

## W

Wassermelone Soju 148  
Würziger Seetang-Salat 76

## Z

Zucker-Pfannkuchen, süß 134  
Zwiebeln 13. *Siehe auch Lauchzwiebeln*

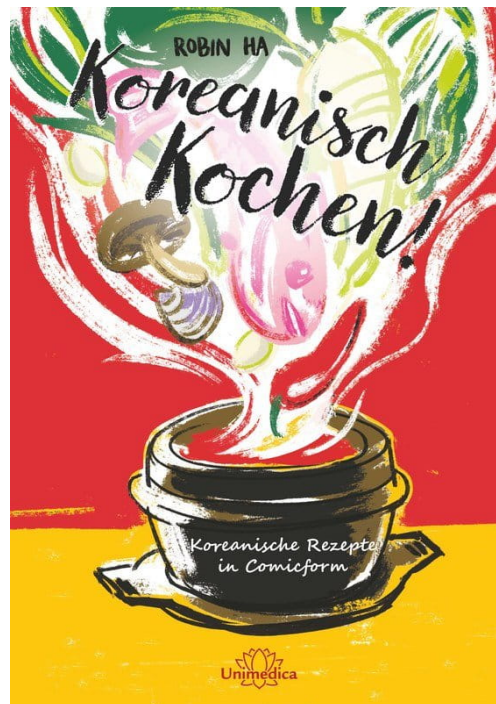
**Robin Ha**

## **Koreanisch Kochen!**

Koreanische Rezepte in Comicform

184 Seiten, geb.  
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)