

Robin Ha

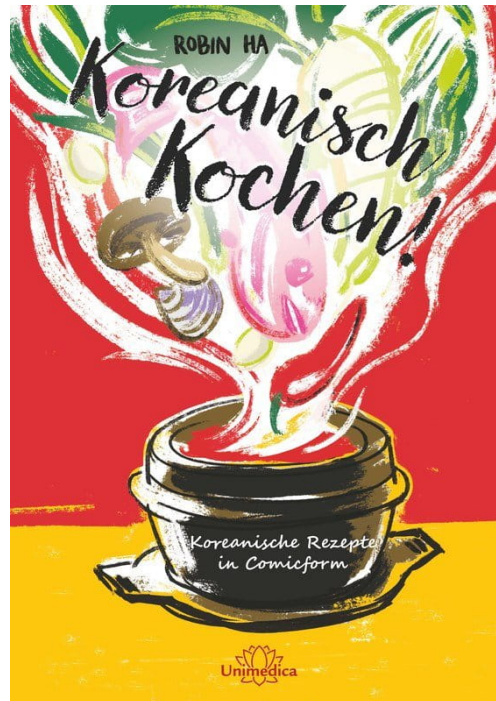
Koreanisch Kochen!

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

<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 Vithoulkas, 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 Dupbab) 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 Dupbab) 74
- Würziger Seetang-Salat (Miyeok Naengchae) 76
- Geschmorter Rettich mit Makrelenhecht (Mu Kkongchi Jorim) 78
- Shishito-Chilischoten mit Anchovis & Fischkuchen (Kkwarigochujjim) 80
- Salat mit rohem Fisch (Hoedupbab) 82
- Panierter Gelbfisch (Jogi Gui) 84
- Die Legende von Gulbi 85

KAPITEL 5: Suppen und Eintöpfe

Feuer und Eis: Kochend heiße 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

Süßer Rote-Bohnen-Porridge (Danpatjuk) 108

Süßer 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

Süßkartoffelnudeln (Japchae) 126

Kalte Buchweizennudeln (Mulnaengmyun) 128

KAPITEL 8: Snacks und Streetfood

Über Bunsik 131

Scharfer Reiskuchen (Tteokbokki) 132

Süße Zucker-Pfannkuchen (Hotteok) 134

Süßer 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 süß-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 Fischeauce
- 3 EL Saeujeot (gesalzene, fermentierte Garnelen)
- 2 EL Zucker

ERST:

Den Kohl der Länge nach vierteln.

Dann die Viertel mundgerecht zuschneiden.

DANN:

Kohl unter kaltem Wasser spülen und abgießen. Das Salz über den Kohl streuen. Wasser darübergießen. Gut mischen.

45 Min. ruhen lassen. Den Kohl ab und an schwenken, damit sich das Salz verteilt.

INZWISCHEN:

Die Marinade wird vorbereitet. Lauchzwiebeln sehr fein hacken.

Knoblauch und Ingwer zerdrücken. Ich nehme den Messergriff dazu.

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!



Marinade und Chinakohl gut vermengen.

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.



SOJA-KNOBI-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 Fliegenfischs) 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-Hühnchen-Topf 68
Chilipaste, rot 11, 68
Chilischoten
 Chili-Bibim-Sauce 128
 Chili-Hühnchen-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 Makrelen-
 hecht 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-Hühnchen-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

Hühnchenfleisch

Chili-Hühnchen-Topf 68

Ginseng-Hühnersuppe 70

Hühner-Tacos, scharf 168

Omelett mit Bratreis 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
- Panierter 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
 - Gegrillte 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-Knobli-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
- Lauchzwiebsalat 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-Knobli-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*



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 Dupbab) 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 Dupbab) 74
- Würziger Seetang-Salat (Miyeok Naengchae) 76
- Geschmorter Rettich mit Makrelenhecht (Mu Kkongchi Jorim) 78
- Shishito-Chilischoten mit Anchovis & Fischkuchen (Kkwarigochujjim) 80
- Salat mit rohem Fisch (Hoedupbab) 82
- Panierter Gelbfisch (Jogi Gui) 84
- Die Legende von Gulbi 85

KAPITEL 5: Suppen und Eintöpfe

Feuer und Eis: Kochend heiße 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

Süßer Rote-Bohnen-Porridge (Danpatjuk) 108

Süßer 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

Süßkartoffelnudeln (Japchae) 126

Kalte Buchweizennudeln (Mulnaengmyun) 128

KAPITEL 8: Snacks und Streetfood

Über Bunsik 131

Scharfer Reiskuchen (Tteokbokki) 132

Süße Zucker-Pfannkuchen (Hotteok) 134

Süßer 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 süß-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 Fischeauce
- 3 EL Saeujeot (gesalzene, fermentierte Garnelen)
- 2 EL Zucker

ERST:

Den Kohl der Länge nach vierteln.

Dann die Viertel mundgerecht zuschneiden.

DANN:

Kohl unter kaltem Wasser spülen und abgießen. Das Salz über den Kohl streuen. Wasser darübergießen. Gut mischen.

45 Min. ruhen lassen. Den Kohl ab und an schwenken, damit sich das Salz verteilt.

INZWISCHEN:

Die Marinade wird vorbereitet. Lauchzwiebeln sehr fein hacken.

Knoblauch und Ingwer zerdrücken. Ich nehme den Messergriff dazu.

Rettich und Karotte in Streifen schneiden.

Ab in die Schüssel...

Chiliflocken, Fischsauce, Saeujeot, Zucker dazugeben.



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

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!



Marinade und Chinakohl gut vermengen.

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.



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 Fliegenfischs) 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-Hühnchen-Topf 68
Chilipaste, rot 11, 68
Chilischoten
 Chili-Bibim-Sauce 128
 Chili-Hühnchen-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 Makrelen-
 hecht 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-Hühnchen-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

Hühnchenfleisch

Chili-Hühnchen-Topf 68

Ginseng-Hühnersuppe 70

Hühner-Tacos, scharf 168

Omelett mit Bratreis 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
- Panierter 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
 - Gegrillte 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
- Lauchzwiebsalat 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*

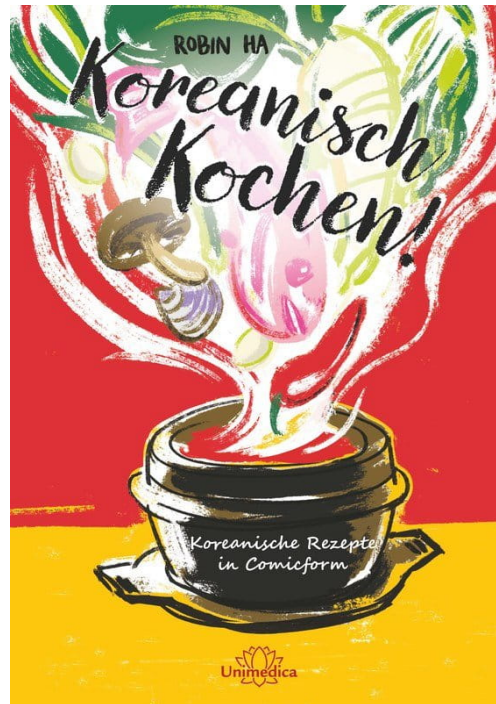
Robin Ha

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