

Robin Ha

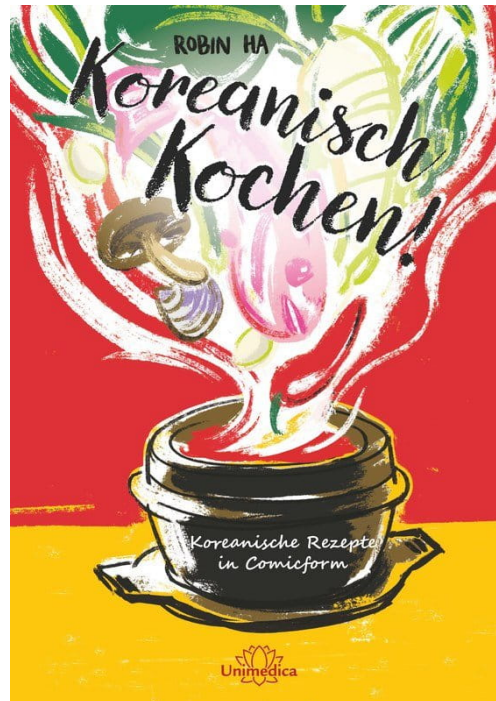
Koreanisch Kochen!

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 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 (Kkwarigochujjim) 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 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

Handgezapfte 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, Fischeauce, 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-KNOBL-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-würziger 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 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
 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
 Lauchzwiebelssalat 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, Handgezupfte 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*

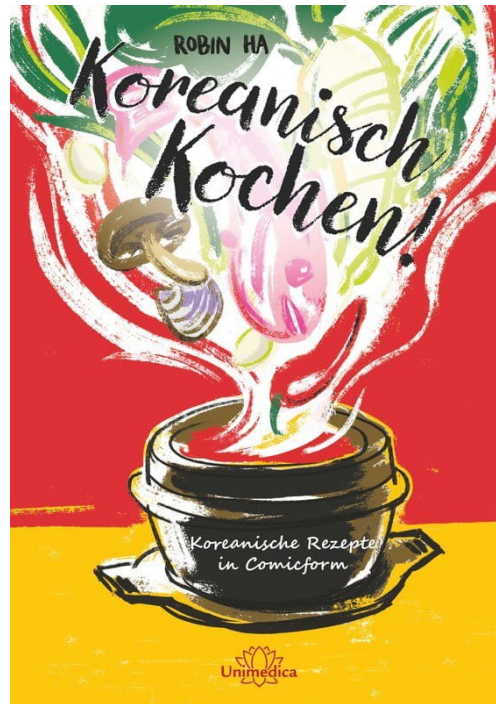
Robin Ha

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