Robin Ha

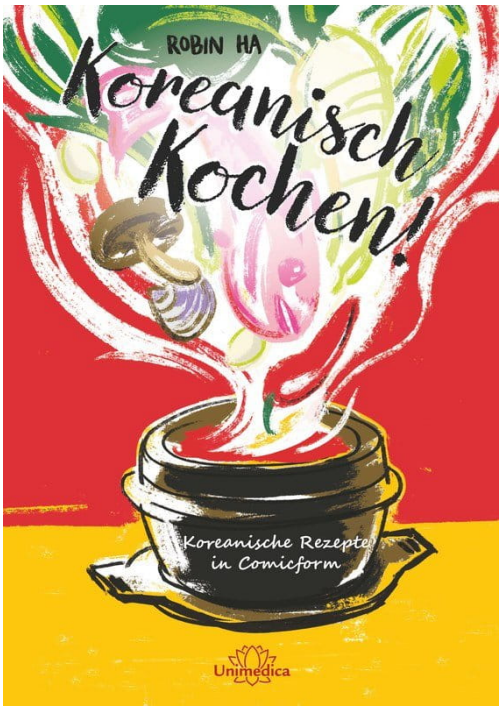
Koreanisch Kochen!

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
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 Fischsauce
- 3 EL Saeujeot (gesalzene, fermentierte Garnelen)
- 2 EL Zucker

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.
HMM!

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
21/2 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

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 Würzsauce für Burger und Hot Dogs: Diese Saucen sind GENIAL!

Scharfe Kaviar-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 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-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 Makrelenhecht 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
  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, 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

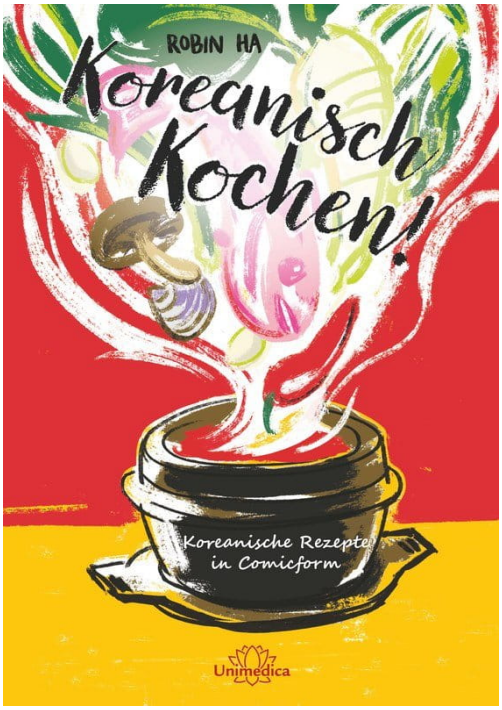
Robin Ha

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