

**Robin Ha**

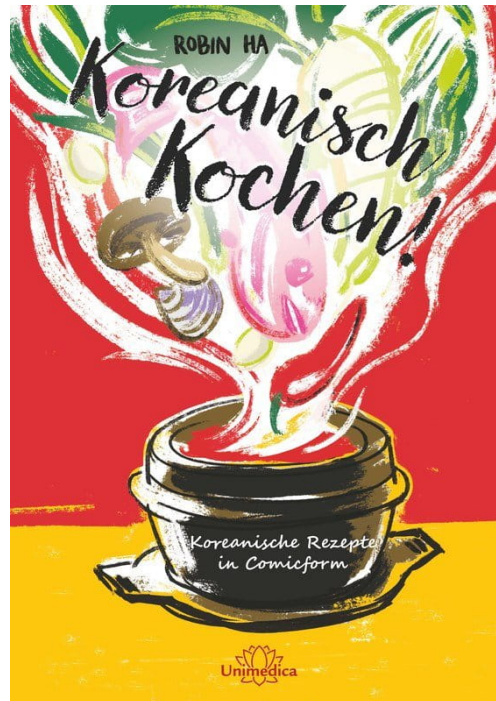
## **Koreanisch Kochen!**

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 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:**



**DANN:**



**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  
Paniierter 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  
   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-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, 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*

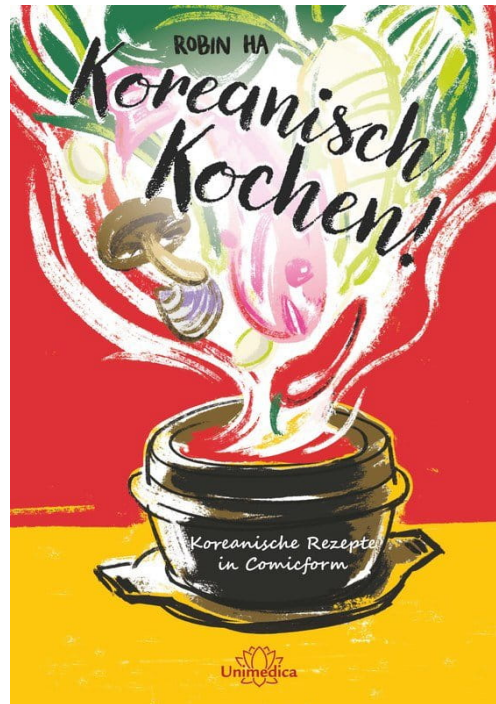
**Robin Ha**

## **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](http://www.narayana-verlag.de)