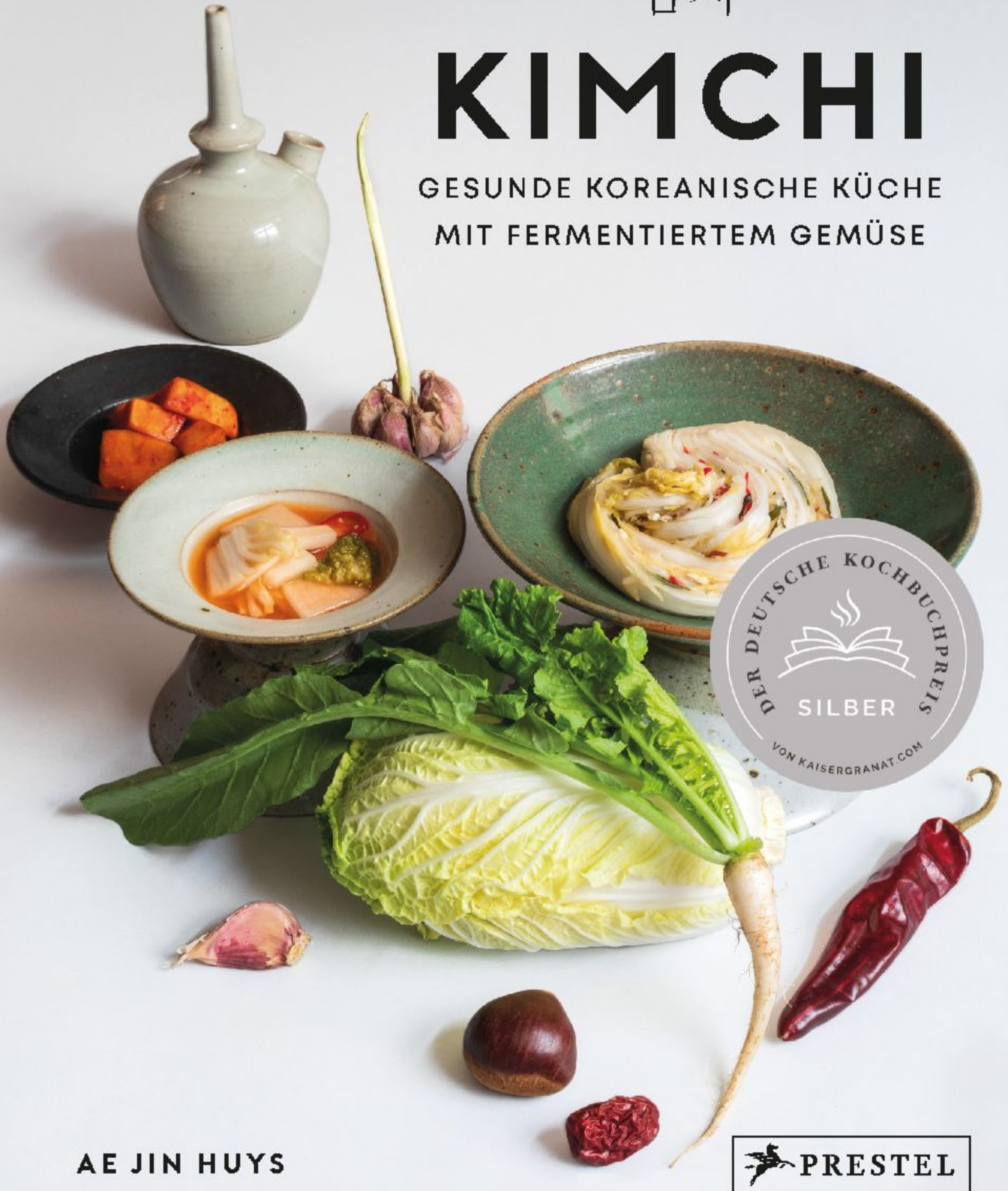


김치

KIMCHI

GESUNDE KOREANISCHE KÜCHE
MIT FERMENTIERTEM GEMÜSE



AE JIN HUYS

 **PRESTEL**

AE JIN HUYS

KIMCHI

GESUNDE KOREANISCHE KÜCHE
MIT FERMENTIERTEM GEMÜSE

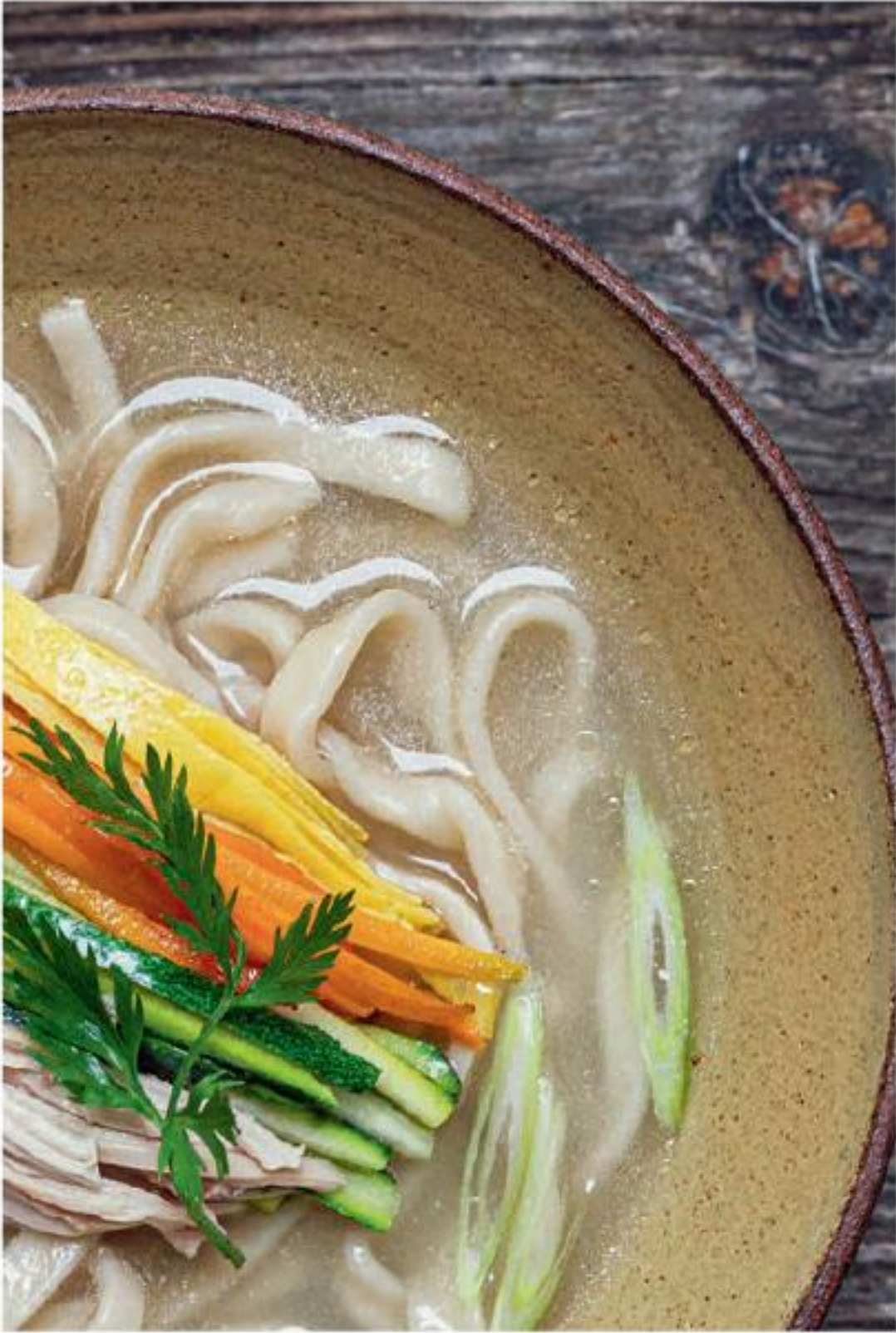
PRESTEL
München · London · New York











수제비

SUJEBI

Suppe mit zerpfückten Nudeln

Die Nudeln für Sujebi werden aus demselben Teig hergestellt wie Kalguksu. Der Unterschied ist, dass der Teig für Sujebi zu Flocken zerpfückt wird. Welche Form diese haben, entscheidet man dabei selbst.

ZUTATEN

½ Zucchini
½ Lauch
1 l Yachaeyuksu (siehe S. 28)
Teig für handgeschnittene Nudeln
(siehe S. 130)
eine Handvoll Blattgemüse
(z. B. junger Spinat)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Yachaeyuksu in einem Topf erhitzen.
Den Nudelteig zu einer 2 mm dicken Platte ausrollen und diese zu mehreren Schichten zusammenfalten (siehe S. 130). Mit Daumen und Zeigefinger vom Teig Stückchen in Daumengröße abzapfen. Die Nudelflocken in die kochende Brühe geben und darin bissfest garen. Zucchini, Lauch und Blattgemüse dazugeben. Alles noch etwas kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



잡채

JAPCHAE

Gebackene Glasnudeln

Koreanische Glasnudeln werden aus Süßkartoffelmehl hergestellt und sind gekocht fast durchsichtig. Für die Zubereitung von Japchae sind sie unverzichtbar.

ZUTATEN

150 g Dangmyeon-Glasnudeln
3 getrocknete Shiitakes
1 EL Sesamöl
½ Zwiebel
2 Schwarzwurzeln
1 Karotte
½ rote Spitzpaprika
Pflanzenöl zum Braten
1 EL Sojasauce
100 g junger Spinat
Salz und Pfeffer (nach Belieben)
2 EL geröstete Sesamsamen

MARINADE

3 EL Sojasauce
2 EL Reissirup oder Rohrzucker
2 EL Sesamöl
2 TL pürierter Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Nudeln 30 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Die Shiitakes in einer zweiten Schüssel mit Wasser einweichen. Nudeln abseihen und in einem Topf mit Wasser garen, bis sie durchsichtig sind. Abseihen und so lange mit kaltem Wasser waschen, bis sie abgekühlt sind. Gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit etwas Sesamöl vermischen, damit sie nicht kleben.

Zwiebel, Schwarzwurzeln, Karotte und Paprika in 6 cm lange und 3 mm dicke Streifen schneiden. Die Shiitakes auspressen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse einzeln in etwas Öl in einer Pfanne pfannenrühren, bis es gar ist. Mit der Zwiebel beginnen und dann nacheinander Schwarzwurzeln, Karotte, Shiitakes und Paprika braten. Mit Sojasauce abschmecken. Den Spinat nach dem Rezept von S. 181 zubereiten.

Alle Zutaten für die Marinade vermischen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Nudeln mit der Marinade vermischen und die Nudeln kurz anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit den Nudeln vermischen und mit Sesam garniert servieren.



파전

ZUTATEN

125 g Weizenmehl (Type 405)
1 EL Kartoffelstärke
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
(grüne und weiße Teile)
Pflanzenöl zum Braten

PAJEON

Frühlingszwiebelpfannkuchen

ZUBEREITUNG

Weizenmehl, Kartoffelstärke und 200 ml Wasser in einer großen, flachen Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Für einen flacheren Pfannkuchen die Frühlingszwiebeln nach Bedarf halbieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in den Teig eintunken und nebeneinander in die Pfanne legen. Die Frühlingszwiebeln goldgelb backen. Nach Bedarf noch etwas Teig zwischen die Frühlingszwiebeln gießen, damit der Pfannkuchen nicht reißt. Mit Choganjang (siehe S. 31) als Dip servieren.



장떡

JANGTTEOK

Gemüsepfannkuchen mit fermentierter Sojabohnenpasta

Während des Fotoshootings für dieses Buch blieben viele Gemüsereste übrig. So entstanden diese Pfannkuchen mit Karottengrün, jungen Kohlrabiblättern, Rote-Bete-Blättern und Schnittlauch. Für Jangtteok eignet sich fast jedes Blattgrün und fein gehackte Gemüse. V. a. die „Jangs“ mit ihren tiefen, erdigen Aromen prägen dieses Gericht geschmacklich.

ZUTATEN

250 g Blattgemüse (z. B. Karottengrün,
Kohlrabiblätter, Schnittlauch)
1 grüne Chilischote
1 rote Chilischote
1½ EL Doenjang
½–1 EL Gochujang
250 ml Wasser oder Yuksu (siehe S. 28)
250 g Weizenmehl (Type 405)
Pflanzenöl zum Braten

ZUBEREITUNG

Das Blattgemüse waschen und putzen, dann in ein Baumwolltuch geben und das überschüssige Wasser vorsichtig herauspressen. Die Chilischoten waschen und fein hacken. Das Blattgemüse in 2–4 cm große Stücke schneiden. Chilis, Doenjang, Gochujang mit Wasser oder Yuksu vermischen. Dann Blattgemüse und Mehl dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Teig schöpf­löff­elweise hineingeben und zu knusprigen Pfannkuchen backen.



굴전

KULJEON

Panierte Austern

Der Anblick von Austern, die auf koreanischen Märkten in Plastikbeuteln mit Wasser vorverpackt angeboten werden, ist immer wieder ein Kulturschock. Korea zählt zu den größten Austernproduzenten weltweit, was sich auch in einer großen Zahl an Austerngerichten niederschlägt. Sie sind für viele Koreaner eine tägliche Kost.

ZUTATEN

¼ Karotte
¼ Zucchini (nur die Schale)
1 Zwiebelscheibe
¼ rote Chilischote (nach Belieben)
Pfeffer
2 Eier
15 frische Austern
60 g Weizenmehl (Type 405)
Pflanzenöl zum Braten

ZUBEREITUNG

Karotte, Zucchinihale und Zwiebel mit der Küchenmaschine grob pürieren. Die Chilischote (nach Belieben) fein hacken und zur Gemüsepaste geben. Nach Bedarf mit etwas Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und in einen Teller geben. Die Austern rundherum mit Mehl bestäuben und anschließend in den Eiern wenden. Etwas Öl in einer Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen und die Austern rundherum braten, bis sie fast gar sind. Mit dem Gemüsedip servieren.

TIPP

Das Gemüse in diesem Rezept lässt sich jederzeit durch anderes Gemüse ersetzen, das man gerade vorrätig hat.



모자반무침

ZUTATEN

100 g japanischer Beerentang
100 g Daikon-Rettich
20 g Zwiebel
½ EL pürierter Knoblauch
1 TL Zucker
1½ EL neutraler Essig
1 TL Salz

MOJABAN MUCHIM

Seetangsalat

ZUBEREITUNG

Den Beerentang kurz in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, bis er sich grün verfärbt. Dann waschen, bis das Wasser klar ist. Den Tang in ein sauberes Baumwolltuch geben und die überschüssige Flüssigkeit sanft auspressen. Daikon-Rettich und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Beerentang, Daikon-Rettich, Zwiebel, Knoblauch, Zucker, Essig in einer Schüssel vermischen. Mit Salz abschmecken.

TIPP

Beerentang lässt sich durch andere Arten von Seetang ersetzen. Getrockneter Seetang ist v. a. in Bioläden und in Asia-Supermärkten erhältlich. Wichtig ist, den Tang vor Verwendung für einige Zeit in Wasser einzuweichen.



간장야채장아찌

GANJANG YACHAE JANGAJJI

Gepökeltes Gemüse in Sojasauce

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Gemüse zu pökeln. Manchmal wird das Pökelpwasser dafür vorab gekocht. Bei einer anderen Variante wird eine Mischung aus Zucker, Essig und Salz mit Gemüse vermischt. Die Grundlage ist aber immer gleich: eine Salzmischung, die entweder sauer oder süß sein kann und in einem unterschiedlichen Verhältnis verwendet wird.

ZUTATEN

1 dünne Salatgurke (siehe Tipp S. 38)
10 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
1 rote Spitzpaprika
1 Zwiebel

PÖKELWASSER

375 ml Sojasauce
250 ml Apfelessig oder neutraler Essig
80 g Rohrzucker

ZUBEREITUNG

Gurke, Knoblauchzehen, Chilischote, Spitzpaprika und Zwiebel waschen und putzen. Das Gemüse in ein großes Glas mit Deckel geben. Die Zutaten für das Pökelpwasser und 500 ml Wasser in einen Topf geben, verrühren und zum Kochen bringen. Das Gemüse mit dem Pökelpwasser übergießen. Abkühlen lassen und das verschlossene Glas an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Am nächsten Tag wiederholen: Das Pökelpwasser in einen Topf gießen und erneut zum Kochen bringen. Das Gemüse wieder damit übergießen, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Die Gurke klein schneiden und würzen (siehe Rezept unten). Das übrige Gemüse klein schneiden, mit dem Pökelpwasser zu einem Dip vermischen und beispielsweise zu koreanischen Pfannkuchen servieren.

오이 장아찌 무침

OI JANGAJJI MUCHIM

Salat mit gepökelter Salatgurke

ZUTATEN

1 gepökelte Salatgurke (siehe Rezept oben)
½ TL pürierter Knoblauch
½ TL Perilla- oder Sesamöl

ZUBEREITUNG

Die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden (siehe S. 64) und in eine Schüssel geben. Den Salat mit Knoblauch und Perilla- oder Sesamöl abschmecken.



단무지

DANMUJI

Gepökelter Daikon-Rettich

Danmuji ist eine Grundzutat von Gimbap (siehe S. 112). Für dieses Gericht wird der Daikon-Rettich in der Länge des Seetangpapiers geschnitten. Wird der gepökelte Daikon-Rettich jedoch als Beilage serviert, kann die Schneideform von mundgerechten Stücken bis hin zu Würfeln variieren.

ZUTATEN

2 Daikon-Rettiche
1½ EL Salz
80 g Zucker
80 ml weißer Reisessig
1 Scheibe Rote Bete (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Die Daikon-Rettiche schälen und putzen. Dann je nach Verwendung schneiden (siehe oben). Die Rettiche mit Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen und 15–30 Minuten ziehen lassen (die Ziehzeit hängt von der Dicke der Rettichstücke ab). Dann Reisessig und 250 ml Wasser dazugeben. Die Rote Bete nach Belieben hinzugeben (sie gibt eine schöne Farbe). Die Mischung in einen luftdicht verschließbaren Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Dieses Gericht ist bereits nach 24 Stunden servierbereit, aber den optimalen Geschmack erreicht es nach etwa einer Woche.

Um ein Danmuji mit gelber Farbe zu erhalten, einfach etwas gelbes Senfpulver dazugeben – es verleiht ihm zudem eine besondere Note.

