

김치공주

YOUNG-MI PARK-SNOWDEN

KIMCHI PRINCESS



KOREANS
COOK
IT
BETTER



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	006
So isst Korea	008
Einkaufen auf Koreanisch	010
So kocht Korea	012
Korean Basics / Grundrezepte	014
Korean Classics / Koreanische Klassiker	030
Banchan / Beilagen	084
Barbecue & Hotpots / Am Tisch gegart	128
Anju / Vorspeisen & Snacks	156
Süßes & Drinks	206
Glossar	228
Register	232
Bezugsadressen und Danksagung	238
Impressum	240



WILLKOMMEN BEI DER KIMCHI PRINCESS!

Viel mehr als nur meine besten Rezepte: Blättert durch dieses Buch, erlebt die koreanische Küche hautnah und erfährt nebenbei, warum einer meiner Kellner einem Gast den Löffel entriss und dessen Bibimbap durchrührte, was wir mit George Clooney erlebten und warum es in Korea schwarze Nudeln für Singles gibt. Viel Spaß!



Vom Barbe- cue zum Buch

Angefangen hat eigentlich alles mit der Sehnsucht nach echtem koreanischem Barbecue. Kurz nach meinem Abitur in Wolfsburg besuchte ich das erste Mal auf eigene Faust das Land meiner Eltern. Ein Jahr lang studierte ich in Seoul die Sprache und lernte dabei ein ganz anderes Korea kennen: ein junges, modernes Land nämlich. Ich ging essen, feiern und trinken, sang stundenlang in Karaoke-Bars und probierte mich durch das unglaubliche Streetfood-Angebot. Eine unvergesslich aufregende Zeit!

In den folgenden Jahren tauchte ich in das Berliner Studentenleben ein, aber eins vermisste ich sehr: das koreanische Barbecue. In Seoul hatte ich viele lange, lustige Abende mit Freunden in BBQ-Restaurants verbracht, gut gegessen und viel gelacht. Aber in Berlin gab es, wie ich feststellen musste, überhaupt keine authentischen koreanischen Restaurants, sondern höchstens vereinzelte koreanische Gerichte, die beim »Asiaten« auf der Karte standen – irgendwo zwischen Sushi und Thai-Curry. Also lud ich einfach Freunde zu mir nach Hause ein und schmiss den Tischgrill an.

Irgendwann fragte mich ein Freund, ob ich nicht Lust hätte, auf einem weihnachtlichen Designmarkt koreanisches Essen anzubieten. Ja, hatte ich! Mit drei Freundinnen in selbst genähten Schürzen und Diademen im Haar sowie drei Gerichten im Gepäck ging es los: Die Kimchi Princess war geboren!

Inzwischen hat sich aus meiner Barbecue-Sehnsucht eine ganze Menge entwickelt: das Kreuzberger Restaurant Kimchi Princess, der Streetfood-Ableger Angry Chicken und das Mani Mogo als weiteres Restaurant in Adlershof. Zeitweise hatten wir sogar einen Mini-Club mit dem Namen Soju Bar. Hinter alledem stand immer ein großes Ziel: Ich wollte, dass mehr Leute die authentische koreanische Esskultur kennenlernen und erleben.

Mit diesem Buch könnt ihr euch jetzt endlich ein Stück Korea nach Hause holen! Ich habe hier meine Lieblingsrezepte zusammengestellt, von koreanischen Klassikern über modernes Streetfood bis hin zu diversen Kimchi-Princess-Kreationen. Wer sie ausprobiert, stellt hoffentlich fest: Die meisten Gerichte sind vollkommen unkompliziert zu machen. Sicher, am Anfang steht ein kleiner Streifzug durch den Asienladen, aber mit einem kleinen Repertoire an typischen Zutaten kommt man ziemlich weit, und plötzlich duftet es in der eigenen Küche wie im koreanischen Restaurant.

Wie – an die koreanische Küche traut ihr euch nicht ran, weil sie euch zu scharf ist? Ehrlich gesagt: Es gibt auch Koreaner, die ungern scharf essen, und deshalb finden sich neben Gerichten mit ordentlich Chilifeuer auch jede Menge milde Optionen. Außerdem habt ihr selbst in der Hand, wie scharf das Ergebnis wird. Würzt mit Chilipulver und -paste einfach erst mal etwas vorsichtiger. Mehr zugeben könnt ihr immer noch.

Okay, dann kann's jetzt losgehen: Ran an die Töpfe! Ich wünsche euch viel Spaß dabei, mit diesem Buch die authentische koreanische Küche zu entdecken. »Mas-it-ge-deuseyo« – lasst es euch schmecken!



Durch-
rühren,
bitte!



Eine der Überraschungen, die ich mit unserem Restaurant erlebte, war die Beliebtheit von Bibimbap. Eigentlich hätte ich eher erwartet, dass einer der scharfen Eintöpfe wie Kimchi Jjigae (s. S. 40) der Renner wird – aber nein: Die Leute bestellten (und bestellen) begeistert eine Schale Reis mit allen möglichen Beilagen und scharfer Sauce.

Unser Service-Team teilt den Enthusiasmus der Gäste für dieses Gericht allerdings nicht so richtig. Denn jedes Mal, wenn sie eine der schweren Steinschüsseln mit Bibimbap an einen Tisch bringen, müssen sie einmal tief durchatmen und die Gebrauchsanweisung abspulen: »Hier, das Bibimbap, und das ist die Misosuppe, die wird dazu gegessen und nicht davor, und hier kommt noch die scharfe Gochujang-Chilisauce, die wird mit dem Bibimbap gemischt, und zwar mit dem Löffel, und ja, bitte alles richtig gut durchmischen, das gehört so!«

Und dann sehen sie den zweifelnden Blick der Gäste, die in die Schale gucken, die hübsch auf dem Reis angerichteten Beilagen sehen und sich nicht trauen, darin wild mit dem Löffel herumzufuhrwerken. Dabei isst man in Korea den Reis tatsächlich mit dem Löffel und nicht wie in Japan mit Stäbchen. Außerdem liegt der Reiz von Bibimbap gerade darin, dass sich die Aromen der verschiedenen Zutaten in jedem Bissen mischen. Einmal hatten wir einen besonders motivierten Kellner, der es eines Tages einfach nicht mehr aushielt. Schon wieder führte ein Gast vornehm jede einzelne Sojasprosse mit Stäbchen zum Mund, obwohl er ihn zum zweiten Mal daran erinnert hatte, das Bibimbap durchzurühren! Kurzerhand ging er zum Tisch, nahm den Löffel und mischte den Inhalt der Schüssel energisch unter – so, wie es eben jeder Koreaner machen würde. Der Gast nahm es zum Glück gelassen, und das Ergebnis überzeugte ihn offensichtlich. Trotzdem: Rührt euer Bibimbap lieber selbst durch, bevor es jemand anders für euch erledigt!

Bibim- bap 2 비빔밥2

Für das marinierte Rindfleisch:

300 g Rindfleisch (Nacken; am besten vom Metzger mit der Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden lassen)

1 Zwiebel

¼ Nashibirne* (ersatzweise Birne)

1 Stück Ingwer (ca. 8 g)

6 Knoblauchzehen

¼ Stange Lauch (ca. 100 g, nur das Weiße)

½ Frühlingszwiebel

5 EL Sojasauce*

1 EL Reissirup*

1 EL Cheongju* (Reiswein)

1 EL Zucker

1 EL Maesil Cheong* (Pflaumenextrakt; nach Belieben)

½ EL geröstetes Sesamöl*

schwarzer Pfeffer

Für den Spinat:

½ EL Sesam

150 g Spinat

1 Knoblauchzehe

½ TL Sesamsalz (s. Tipp S. 86)

1 EL geröstetes Sesamöl*

—

1

Falls das Fleisch nicht vom Metzger geschnitten wurde: Sehnen entfernen und das Fleisch für ca. 3 Std. ins Tiefkühlfach legen, um es anfrieren zu lassen.

2

Inzwischen die Zwiebel schälen und halbieren. Die Nashibirne schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Ingwer und Knoblauch schälen und mit Zwiebel und Nashi in einer Schüssel mit dem Pürierstab glatt mixen.

3

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und hacken. Frühlingszwiebel in einer Schüssel mit Sojasauce, Reissirup, Reiswein, Zucker, Maesil Cheong und Sesamöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Das Birnenpüree untermischen.

4

Eingefrorenes Fleisch mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel gründlich mit der Marinade vermischen. Das Fleisch abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Std. (noch besser: bis zu 8 Std.) marinieren lassen.

5

Das marinierte Fleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar braten.

6

Für den Spinat den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, und herausnehmen. Den Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Spinat darin 30 Sek. blanchieren, anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Wasser vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Den Spinat vorsichtig mit Sesamsalz und Sesamöl vermischen.

7

Rindfleisch und Spinat nach dem Rezept auf S. 68 mit den anderen Zutaten für Bibimbap auf dem Reis anrichten.



Traditionelle Resteverwertung: Angeblich entstand Bibimbap als Gericht, mit dem sich kurz vor Neujahr alle zubereiteten Beilagen aufbrauchen ließen, um im neuen Jahr frisch zu starten. Genauso funktioniert es auch heute noch, und deshalb ist das Rezept eigentlich total variabel. Kein Fleisch? Dann Tofu. Kein Spinat? Dann ein anderes Blattgemüse oder einfach Salatstreifen. Hauptsache, die Schüssel sieht farblich abwechslungsreich und ausgewogen aus!

WEISSKOHL-KIMCHI

Yang- baechu Kimchi 양배추 김치

FÜR 8 PORTIONEN
(ALS EINE VON MEHREREN BEILAGEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.
FERMENTIERZEIT: CA. 2 TAGE
PRO PORTION CA. 35 KCAL

½ Weißkohl (ca. 500 g)
1 TL Meersalz

Für die Yangnyeom-Sauce:

4 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
3 EL Fischsauce*
1 EL Apfelessig
1 gestrichener EL Gochutgaru-Chilipulver*
1 EL Zucker

Außerdem:

1 Einmachglas (ca. 1 l Inhalt)
1 TL Sesam

Das robustere Weißkohl-Kimchi schmeckt besonders gut zu Fleischgerichten und sorgt dafür, dass Fetthaltiges besser verdaut werden kann. Für BBQ-Fans also ein wahrer Segen!

1
Den Weißkohl waschen und halbieren. Den Strunk vollständig entfernen und die Kohlviertel quer in ca. 0,7 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen in einer Schüssel mit der Hand gründlich mit dem Meersalz vermischen und 10 Min. Wasser ziehen lassen.

2
Für die Yangnyeom-Sauce die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebel mit den übrigen Saucenzutaten verrühren.

3
Die Kohlstreifen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit den Händen kräftig mit der Yangnyeom-Sauce vermischen.

4
Den Kohl in ein Glas füllen und mit einem Tuch abgedeckt ca. 1 Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen. Sobald er anfängt zu gären, in den Kühlschrank stellen und noch 1 Tag durchziehen lassen. Jetzt ist er fertig fermentiert und kann im verschlossenen Glas im Kühlschrank ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

5
Zum Servieren den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, und herausnehmen. Das Weißkohl-Kimchi mit Sesam bestreut servieren.



김치 공주

In Korea, sagt Young-Mi, hat alles irgendwie mit Essen zu tun. Koreanisches Essen wiederum hat immer, wirklich immer mit Kimchi zu tun, fermentiertem Chinakohl. Alles zusammen findet man in der Berliner Kimchi Princess: original Korean Food, das beste Kimchi der Stadt und natürlich Young-Mi, die echte Kimchi Princess. Und wer es nicht nach Berlin schafft, bekommt jetzt das Buch: mit den besten Rezepten aus der koreanischen Küche und spannenden Einblicken in das Restaurant und seine Koch-, äh Kimchi-Töpfe.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5879-6



9 783833 858796



PEFC
PERC04 32 0228

www.gu.de

GU