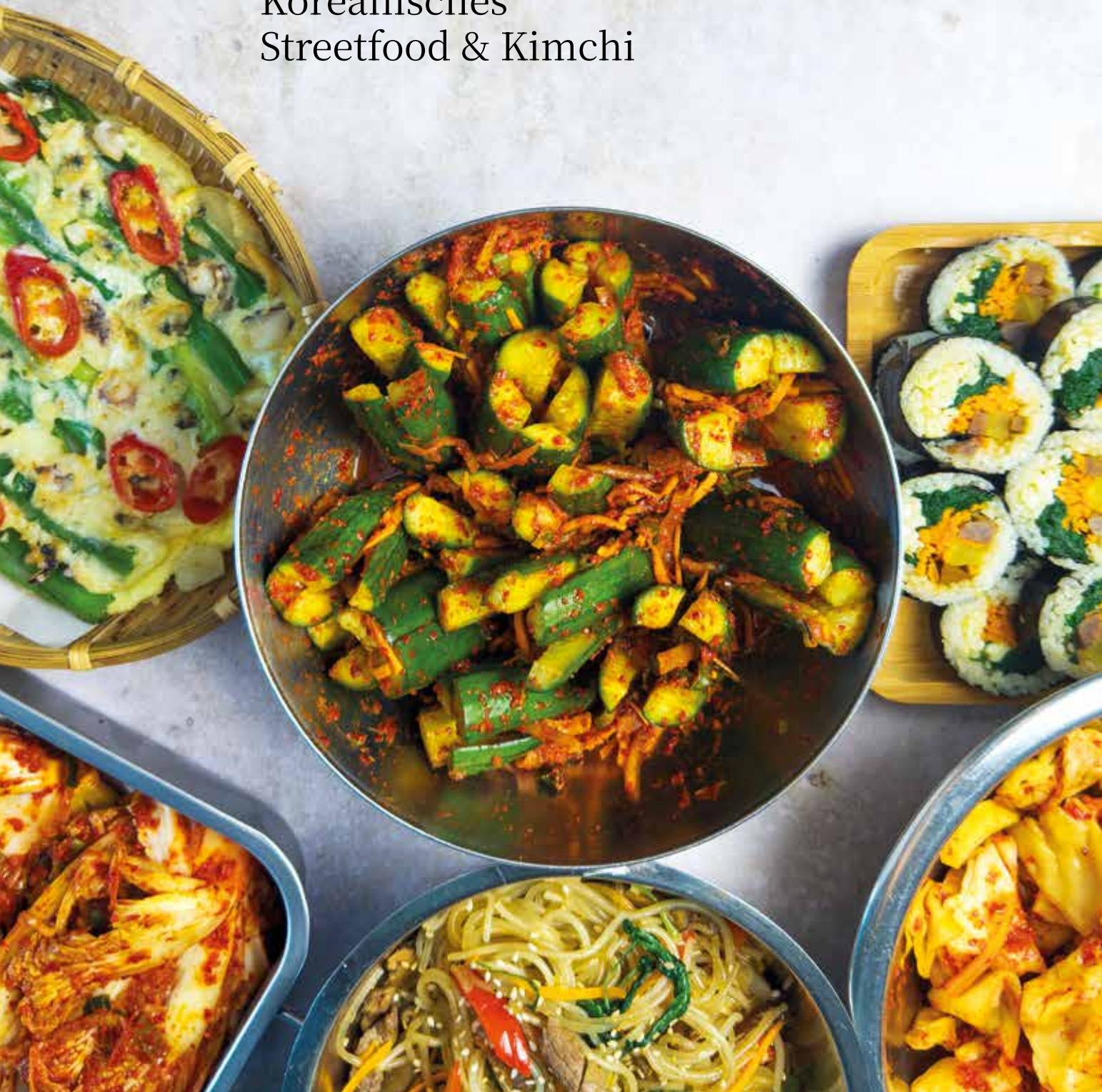


Sung-A Lim

오감 Ogam

Koreanisches
Streetfood & Kimchi



오감

Ogam



Sung-A Lim

오감 Ogam

Koreanisches
Streetfood & Kimchi

Yori Books

Einleitung ⁸

Einführung in die koreanischen Gewürze ¹⁰

Streetfood

Bunsik – Koreanisches Streetfood ¹²

Jeon – Herzhaft Pfannkuchen ⁴²

Gansik – Süße Streetfood-Snacks ⁶²

Kimchi ⁷²

Reis ⁹⁴

Glossar ⁹⁸

Register ¹⁰²

Einführung in die koreanischen Gewürze

Die koreanische Küche zeichnet sich durch viele Gewürze und Zutaten aus. Sie verleihen jedem Gericht seinen charakteristischen Geschmack und ein unverwechselbares Aroma. Um traditionell koreanisch kochen zu können, empfiehlt es sich folgende Zutaten zu Hause zu haben:

Gochugaru 고춧가루 Chilipulver

Gochugaru ist koreanisches gemahneltes Chilipulver, das es in grober und feiner Ausführung, von mittel- bis sehr scharf gibt. Gochugaru wird typischerweise für Kimchi, Suppen und Eintöpfe verwendet. Für die Dip-Saucen auf S. 60 ist es ebenfalls unverzichtbar.

Gochujang 고추장 Chilipaste

Gochujang ist eine Chilipaste aus fermentierten Sojabohnen, Klebreis und Gochugaru. Die würzige Paste ist leicht süßlich und natürlich scharf. Gochujang ist eine Grundzutat in Tteokbokki, Bibimbap und diversen Fleischmarinaden.

Ganjang 간장 Sojasauce

Ganjang steht für die koreanische Sojasauce, die es in unterschiedlichsten Varianten gibt, von sehr mild bis äußerst salzig. Koreaner unterscheiden auch zwischen Sojasauce und Suppen-Sojasauce. Die Sojasauce für Suppen ist heller, aber intensiver im Geschmack.

Chamgireum 참기름 Sesamöl

Chamgireum steht für Sesamöl, das aus gerösteten und anschließend gepressten Sesamkörnern hergestellt wird. Mit seinem nussigen Aroma schmeckt es sehr intensiv. Es wird zum Verfeinern von Gerichten sowie in Saucen verwendet.

Chamggae 참깨 Sesamkörner

Chamggae sind geröstete Sesamkörner, die zum Verfeinern koreanischer Gerichte genutzt werden. Zudem werden sie zur Dekoration auf Speisen gestreut. Sie sind in gerösteter Form im Asiamarkt erhältlich.

Maesilcheong 매실청 Pflaumensirup

Maesilcheong ist fermentierter Pflaumensirup, der als natürlicher Süßstoff für Dressings und Marinaden genutzt wird. Maesilcheong wird auch bei der Zubereitung von Kimchi als Zuckerersatz eingesetzt. Der Pflaumensirup ist süßlich, aber auch leicht säuerlich – ideal zum Einlegen von Kimchi. Wenn man öfter Kimchi zubereiten möchte, lohnt sich der Kauf einer Flasche. Alternativ kann man Maesilcheong auch durch Aprikosenmarmelade ersetzen.

Gochugaru, Gochujang, Sojasauce und Sesamöl sind unverzichtbar in der koreanischen Küche. Für den authentischen Geschmack lohnt es sich, im Asiamarkt auf koreanische Produkte zurückzugreifen.

Wer zum ersten Mal koreanisch kocht und sich mit den passenden Zutaten eindecken möchte, findet auf www.ogam-kochbuch.de hilfreiche Unterstützung. Denn im Asiamarkt steht man oft vor dem Regal und fühlt sich von der Auswahl überwältigt. Auf der Webseite sind alle Zutaten zu finden, die man zum Nachkochen der Rezepte aus diesem Kochbuch benötigt. Sie bietet eine gute Orientierung und gleichzeitig die Möglichkeit, die Produkte direkt online zu bestellen – einfach den QR-Code in der Einleitung scannen.

Zwei Hinweise noch

In den Rezepten wird keine spezifische Fischsauce aufgeführt. Wo sie benötigt wird, kann eine beliebige asiatische Fischsauce genutzt werden. Außerdem wird in Korea mit geschmacksneutralen Öl gekocht. Zum Braten wird daher Sonnenblumen- oder Rapsöl empfohlen.



Zutaten für 4 Personen
Als Hauptspeise

잡채 Japchae Glasnudelsalat

Zubereitungszeit

60 Minuten

Zutaten

5 Shiitake-Pilze, getrocknet

300 g koreanische Glasnudeln

100 g Rindfleisch (z.B. Entrecôte)

250 g Blattspinat

1 kleine Zwiebel

1 mittelgroße Karotte

70 g Porree

½ Paprika, rot

Sojasauce

Sesamöl

Sesamkörner, geröstet

Salz

Öl für die Pfanne

Sauce

5 EL Sojasauce

3 EL Sesamöl

3 EL Zucker

1 TL Knoblauch, gehackt

2 TL Sesamkörner, geröstet

Pfeffer, weiß

Tipps

Im Internet finden sich viele unterschiedliche Zubereitungsweisen für Glasnudeln. Aus Erfahrung finde ich die hier beschriebene Variante von meiner Mutter – 30 Min. in aufgekochtem Wasser einweichen und dann anbraten – jedoch am besten und gelingsichersten.

Japchae ist ein Salat, der aus koreanischen Glasnudeln auf Basis von Süßkartoffelstärke, einer Vielzahl an Gemüse, Rindfleisch und einer würzigen Sojasauce besteht. Wenn auch nicht so verbreitet wie andere Streetfood-Gerichte, ist er ebenfalls auf Märkten in Korea beliebt.

1. In einem Topf Wasser Shiitake-Pilze für ca. 15 Min. kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Danach mit der Hand ausdrücken. In einem Wok oder einer großen Pfanne die Glasnudeln in aufgekochtem Wasser für ca. 30 Min. einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Sie sollten noch bissfest sein. Pfanne trocknen.

2. In einer Schüssel alle Zutaten für die Sauce mischen und beiseitestellen.

3. Shiitake-Pilze und Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben. 1 EL der zubereiteten Sauce hinzufügen und alles gut vermengen. 20 Min. ziehen lassen.

4. Blattspinat gründlich waschen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Spinat darin 1-2 Min. blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat mit den Händen vorsichtig portionsweise ausdrücken. Dann in eine kleine Schüssel geben und mit 2 TL Sojasauce sowie 2 TL Sesamöl vermengen, am besten wieder mit der Hand. Zuletzt 1 TL Sesamkörner zugeben.

5. Zwiebel, Karotte, Porree und Paprika ggf. waschen und in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden und separat voneinander beiseitestellen. Aufgrund der unterschiedlichen Garzeiten wird das Gemüse getrennt zubereitet. Pfanne erhitzen, dann Zwiebel, Karotte, Porree und Paprika nacheinander auf mittlerer Stufe in jeweils 1 TL Öl garen. Das Gemüse sollte noch knackig sein und nicht braun werden. Jedes Gemüse sparsam salzen und mit ¼ TL Sesamöl vermengen. Alles in eine sehr große Schüssel geben. In der gleichen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Pilze und das Rindfleisch zusammen anbraten. Danach ebenfalls in die Schüssel geben.

6. Nun die Glasnudeln ohne Öl in die Pfanne geben. 3 EL der Sauce hinzufügen und die Nudeln anbraten, bis sie glasig werden. Das kann bis zu 10 Min. dauern. Nudeln in die große Schüssel mit dem Gemüse und der Pilz-Fleisch-Mischung geben. Die restliche Sauce hinzufügen und abkühlen lassen. Dann alles am besten mit der Hand gut vermischen. Japchae in einer tiefen Schale servieren und mit 1-2 EL Sesamkörnern bestreuen.



오이소박이

Zutaten für 4 Personen
Als Beilage

Zubereitungszeit
30 Minuten plus 25 Minuten
zum Einsalzen

Utensilien
Einweghandschuhe

Einsalzen
10 Bauerngurken
2 EL Meersalz

Füllung
5-6 Blätter asiatischer
Schnittknoblauch
1 kleine Karotte
10 cm Rettich
1 EL Knoblauch, gehackt
1 TL Ingwer, gehackt
5 EL Gochugaru
3 EL Fischsauce
2 TL Maesilcheong
Pfeffer, weiß
60 ml Wasser

Tipp
Anstelle des asiatischen Schnitt-
knoblauchs eignen sich auch
Frühlingszwiebeln.

오이소박이 Oi Sobagi Gefülltes Gurken-Kimchi

Oi Sobagi ist eine traditionelle Gurken-Kimchi-Variante. Der Name bedeutet „gefüllte Gurke“. Man schneidet die Gurke auf eine besondere Weise, damit sie gut mit dem kleingeschnittenen Gemüse in Kimchi-Paste gefüllt werden kann. Besonders im Sommer ist dieses erfrischende Gurken-Kimchi sehr beliebt.

1. Gurken waschen und in der Mitte einmal durchschneiden. Nacheinander auf einem Schneidebrett der Länge nach vierteln – dabei darauf achten, dass die Gurken nicht bis zum Ende durchgeschnitten werden, siehe Schritte 1 und 2 auf S. 84. Es soll eine Art Tasche entstehen, die später gefüllt wird.
2. Die Gurken nun gleichmäßig – auch auf der Außenseite – mit dem Meersalz bestreuen und mit der Hand einreiben. Die eingesalzenen Gurken in eine Schüssel legen und 15 Min. ziehen lassen. Dann jede Gurke einmal drehen, damit das Salz gleichmäßig einwirken kann. Weitere 10 Min. ziehen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser gründlich abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Währenddessen kann die Füllung vorbereitet werden: Schnittknoblauch in 1 cm kleine Stücke schneiden. Karotten und Rettich in sehr dünne, ca. 1 cm lange Streifen schneiden. Alle weiteren Zutaten der Füllung hinzufügen und gut vermengen.
4. Einwegschuhe anziehen. Gurke öffnen und die Gemüse-Kimchi-Paste einfüllen, siehe Schritt 3 auf S. 85.
5. Oi Sobagi ist sofort genießbar, schmeckt aber besser, wenn es kalt serviert wird. Es hält sich ca. 3-4 Tage im Kühlschrank. Danach wird es sauer und die Gurken sind nicht mehr so knackig, sie sind aber natürlich trotzdem noch genießbar.

