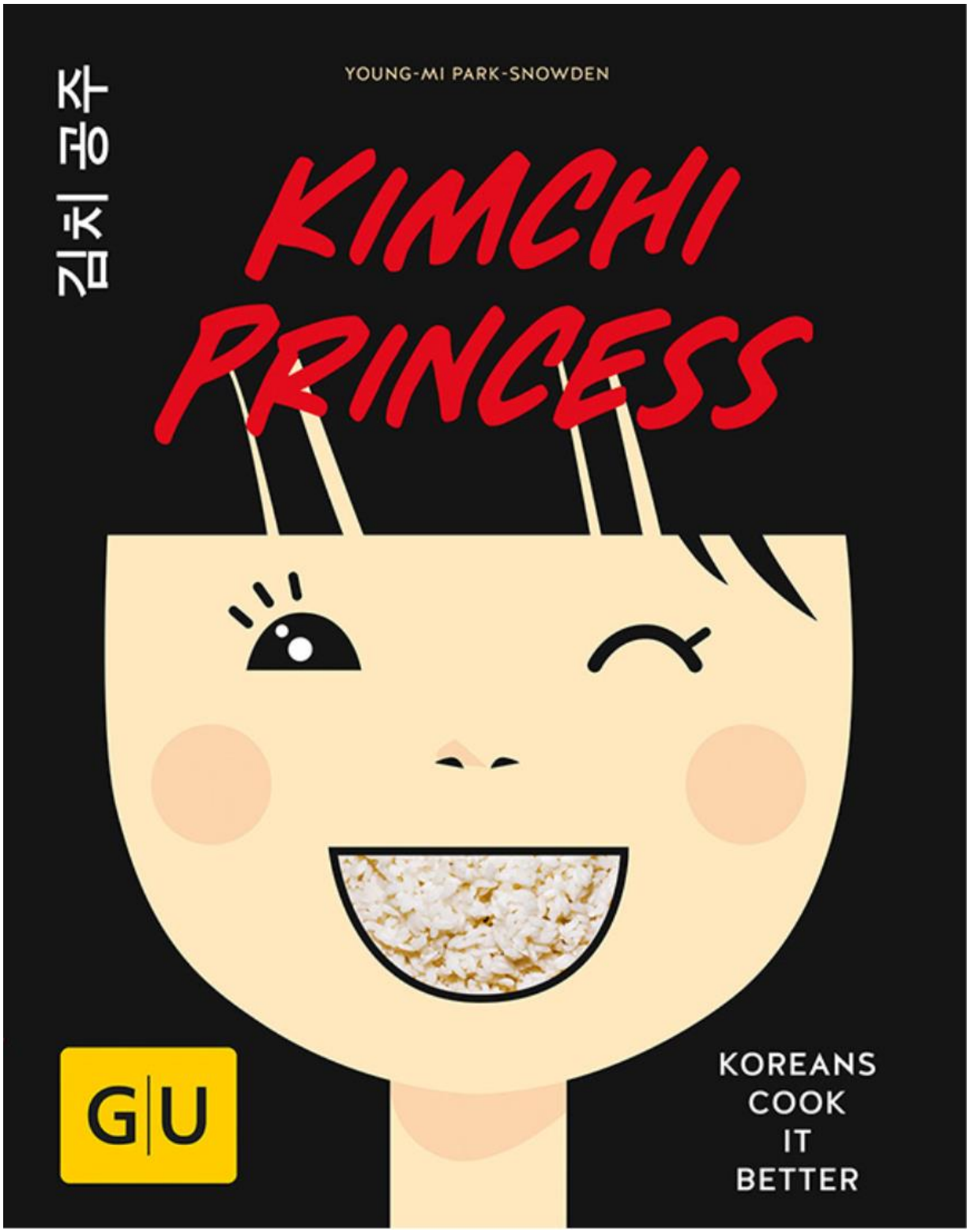
김치 공주

YOUNG-MI PARK-SNOWDEN

KIMCHI PRINCESS

GU

KOREANS COOK IT BETTER


김치 공주
YOUNG-MI PARK-SNOWDEN
KIMCHI PRINCESS
G|U
KOREANS COOK IT BETTER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Vom Barbecue 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 alldem 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-itge-deuseyo« – lasst es euch schmecken!

So isst Korea

Ferien in Korea, das war jedes Mal ein Eintauchen in eine ganz andere Welt. Ich bin in Wolfsburg aufgewachsen, aber alle paar Jahre besuchte ich mit meinen Eltern für sechs Ferienwochen meine Verwandten in Korea. Dort war alles anders, und ich kehrte jedes Mal ein bisschen verändert nach Hause zurück – nicht nur, weil die in Korea so todschicke Dauerwelle in Deutschland an einer Zwölfjährigen plötzlich ganz seltsam wirkte. Auch das koreanische Essen erlebte ich in den Ferien anders. Zu Hause kam es mir immer … nun ja, fast ein bisschen schmutzig vor. Kimchi hatte einen durchdringenden Geruch, einige Schulfreundinnen rümpften beim Anblick von getrockneten Fischchen die Nase, und insgesamt erschien mir die deutsche Küche viel ordentlicher.

Ohne Kimchi geht bei einer koreanischen Mahlzeit gar nichts. Es ist gewissermaßen in die nationale DNA eingeschrieben.

EIN TISCH VOLLER BEILAGEN

Bei meinen Verwandten in Korea lernte ich dann die ganze Welt dieser Esskultur kennen. Nie werde ich den Anblick der Tafel vergessen, auf der die Schälchen mit den unzähligen bunten Beilagen kaum Platz fanden! Für mich machen genau diese Beilagen, auf Koreanisch Banchan, das

Besondere der koreanischen Küche aus. Mindestens drei, vier gehören immer dazu – oder noch viel, viel mehr, wie damals am Tisch meiner Kuenomoni (der Frau des älteren Bruders meines Vaters). Niemals durfte Kimchi fehlen, von dem es außer der bekannten Sorte aus Chinakohl noch viele Varianten gab.
Dazu kam einfach kurz gegartes und mariniertes Gemüse wie Spinat, Rettich oder verschiedene Wildkräuter. Dazu gab es Schälchen mit gebratenen Beilagen (Bokkeum), immer eine Suppe – und damit wäre die Aufzählung noch längst nicht zu Ende! Was man in Deutschland als Hauptgerichte bezeichnen würde, stand in der Tischmitte: ein herzhafter Eintopf, ein Fisch oder ein Schmorgericht mit Fleisch.

Wer Soju sagt, der sagt auch Anju: Zum Genuss von Reiswein und anderem Alkohol gehörenin Korea nämlich lauter köstliche Snacks.

DREIMAL TÄGLICH SCHÄLCHENPARADE

In dieser Hinsicht unterschieden sich die drei Mahlzeiten kaum. Vielleicht gab es mittags eher ein Nudelgericht mit weniger Beilagen, abends dafür Bulgogi, mariniertes, gebratenes Rindfleisch – aber schon zum Frühstück wurde das gesamte Programm aufgefahren.

Dass schon morgens eine solche Mahlzeit auf den Tisch kommt, ist in Korea durchaus nichts Ungewöhnliches. Das Frühstück sollte schließlich ursprünglich den hart arbeitenden Menschen Kraft für den Tag geben. Alle diese Köstlichkeiten bereitete meine Kuenomoni selbst zu. Sie schmeckten unglaublich toll, und viele der Zutaten stammten von den eigenen Feldern. Hier auf dem Land in Pyong Taek wurden sogar Chilipaste oder Reiskuchen noch selbst gemacht, während man sie in Seoul längst im Laden kaufte. Auch Beilagen kann man heute in Korea fertig im Supermarkt mitnehmen. Aber in vielen Haushalten werden immer noch verschiedene Beilagen vorbereitet, die dann mehrere Tage lang portionsweise auf den Tisch kommen. Kombiniert werden sie möglichst abwechslungsreich: unterschiedliche Farben, Grundgeschmacksrichtungen und Zubereitungsarten.

REIS FOREVER!

Auch in diesem Buch sind die Mengen für die Hauptgerichte so berechnet, dass man davon satt wird, wenn ein paar Beilagen dazukommen – und natürlich Reis. Ohne Reis geht in Korea gar nichts, und als Kind durfte ich nie auch nur ein einziges Reiskorn in der Schale lassen. Ein koreanisches Sprichwort sagt: »Jedes Reiskorn entspricht einer Träne und einem Schweißtropfen des Bauern.« Den Koreanern ist noch gut in Erinnerung, dass sich früher nur die reichen Oberschichten Reis leisten konnten. In dem gebirgigen Land mit seinen kalten Wintern ist Reisanbau ein hartes Geschäft, und die weißen Körner waren früher entsprechend teuer. Da die meisten
Menschen sehr arm waren, ist Reis zum Inbegriff von gutem Leben geworden. Was übrigens in Korea fehlt, ist das Dessert. Süßes wie Eis oder Reiskuchen isst man nicht nach einer Mahlzeit, sondern als Snack zwischendurch. Als Abschluss eines Essens gibt es immer schön

aufgeschnittenes frisches Obst. Auch Getränke spielen bei den Mahlzeiten keine wichtige Rolle. Für die Flüssigkeit hat man schließlich die obligatorische Suppe vor sich stehen; ansonsten gibt es höchstens Wasser oder Tee. Alkohol wird eigentlich erst nach der Mahlzeit getrunken – oder er steht gleich im Mittelpunkt. Denn um Getränke wie Soju, die beliebteste koreanische Spirituose, oder den »Bauernreiswein« Makgeolli hat sich eine ganz eigene Tischkultur mit speziellen Snacks namens Anju entwickelt (> f.).

Schüsselparade! Nur Reis und Suppe bekommt jeder einzeln. Alles andere wird mit Stäbchen aus Gemeinschaftsschüsseln geangelt.

TISCHLEIN DECK DICH

Übrigens, stilecht den Tisch decken geht so: Jede Person bekommt eine Schale Reis und eine mit Suppe, dazu Löffel und Stäbchen. Reis und Suppe isst man mit dem Löffel. Die Stäbchen benutzt man, um sich Beilagen, Fleisch und Fisch aus den gemeinschaftlichen Schüsseln und Schalen zu angeln. Messer haben in Korea bei Tisch nichts zu suchen, denn sie gelten als Waffe. Insofern: An die Stäbchen, fertig, los! Aber erst nach einem kleinen Seitenblick, denn

traditionell darf der oder die Älteste am Tisch den ersten Bissen essen.

Einkaufen auf Koreanisch

Wenn ihr noch nie koreanisch gekocht habt und durch dieses Buch blättert, bekommt ihr vielleicht auf den ersten Blick einen Schrecken: So viele unbekannte Zutaten! Aber das täuscht. Das Gute an der koreanischen Küche ist nämlich, dass relativ wenige Lebensmittel immer wieder neu kombiniert werden. Hat man sich also bei einem Rundumschlag im Asienladen erst einmal die Basics angeschafft, kommt man damit ziemlich weit. Alle speziellen Zutaten, in den Rezepten mit Sternchen markiert, sind übrigens im Glossar (≥–≥) erläutert, und auch die Bezugsadressen auf ≥ helfen beim Einkaufen weiter. Sollte der Asienladen des Vertrauens keine koreanischen Lebensmittel haben, dann lohnt ein Blick ins Japan-Regal. Oft kommen japanische Lebensmittel den koreanischen sehr nahe; näher als etwa vietnamesische oder thailändische Produkte. Was genau wodurch ersetzt werden kann, steht ebenfalls im Glossar.

Daikon-Rettich, bayerischer Radi, Eiszapfen: Hauptsache Rettich! Und zur Not tut’s auch Kohlrabi. Gemüseeinkauf leicht gemacht.

DIE HAUPTZUTATEN

Fangen wir mit den wichtigsten Zutaten an: Fisch, Fleisch und Gemüse sind ziemlich unproblematisch. Die in diesem Buch am häufigsten verwendeten Gemüsesorten sind Kohl, Möhren, Lauch und Frühlingszwiebeln, hier und da auch mal Zucchini. Daneben spielt Rettich eine wichtige Rolle. Wer

den in Korea üblichen Daikon-Rettich nicht bekommt, weicht einfach auf andere weißfleischige Rettichsorten aus, die allerdings etwas schärfer sind – oder auf den guten alten Kohlrabi.
Beliebt sind in Korea Meeresfrüchte: Wer beim Fischhändler keine fertige Mischung mit Muscheln, Garnelen und Tintenfischen findet, verwendet eben tiefgefrorene aus dem Supermarkt. Ein Blick in die Tiefkühltruhen des Asienmarktes lohnt sich übrigens auch in Sachen Meeresfrüchte: Die Auswahl ist dort riesig.

TOFU: LIEBER DAS ORIGINAL

Im Asienladen findet ihr auch den Tofu, mit dem die Rezepte in diesem Buch erst richtig gut schmecken. Was nämlich in Bioläden und Supermärkten im Kühlregal liegt, ist viel stärker gepresst, deshalb trockener und schmeckt auch anders. Der Tofu aus dem Kühlregal des Asienladens ist viel weicher, und er schmeckt frisch und irgendwie aromatisch. Durch den hohen Wasseranteil
hält er sich im Kühlschrank nicht so lange wie der trockenere Supermarktblock. Er muss vor allem immer im Wasser liegen, das ihr spätestens alle zwei Tage wechseln solltet. Zweifelt ihr, ob er noch in Ordnung ist, haltet die Nase daran: Tofu muss frisch und leicht säuerlich riechen, keinesfalls käsig oder unangenehm. Falls ihr übrigens im Asienladen frischen Tofu findet: Greift zu! Er schmeckt toll. Seidentofu enthält noch mehr Wasser als die normale Sorte, hat eine cremige Konsistenz und wird häufig als Basis für Cremes und Dips verwendet. Auch fertig frittierter Tofu ist im Asienladen erhältlich. In allen Tofufällen gilt, dass das Herkunftsland keine Rolle spielt. Tofu ist Tofu, egal ob er aus Korea, China oder Vietnam stammt.

Und immer schön mischen! Damit kein Gemüsestückchen ungewürzt bleibt, nehmt ihr am besten die Hände zur Hilfe.

Viele der diversen Pasten und Saucen der koreanischen Küche halten sich im Kühlschrank ganz unproblematisch ziemlich lange.

GUT GEWÜRZT

Typisch koreanisch ist dann wieder das Aroma der verschiedenen Pasten, Saucen und Gewürze, und ohne die kommt ihr beim Kochen tatsächlich nicht weit. Gerade das Chilipulver Gochutgaru und die Chilipaste Gochujang sorgen in vielen Gerichten für den typischen Geschmack. Und damit meine ich nicht einfach »höllisch scharf«: Tatsächlich ist Gochutgaru milder als andere Chilipulver und deshalb nicht einfach zu ersetzen. Leider wird es meist in koreanischer Haushaltsgröße angeboten, sprich: in Pfund- und Kilo-

Packungen. Wenn ihr nicht so oft koreanisch kocht, teilt euch doch eine Packung mit Freunden! Oder ihr legt den Rest der Packung ins Tiefkühlfach. Dort hält sich das Pulver lange frisch. Auch die diversen Würzpasten, wie Gochujang, Doenjang oder Chunjang, halten sich gekühlt ewig; hier reicht allerdings der Kühlschrank.
Die salzige Note liefern in koreanischen Rezepten vor allem Sojasauce und Fischsauce. Erstere gibt es in zwei Varianten: die salzigere »Suppen-Sojasauce« Guk Ganjang und die »normale« Sojasauce Jin Ganjang. Falls ihr sie nicht bekommt, dann greift zu japanischer Tamari, die Jin Ganjang am nächsten kommt. Und wenn ihr schon chinesische oder japanische Sojasauce zu Hause habt: Verwendet die und schmeckt gut ab. Noch wichtiger als die geografische Herkunft ist die Qualität: Achtet darauf, natürlich gebraute Sojasauce zu kaufen. Billige Fabrikate voller Zusatzstoffe können auch das köstlichste Essen verderben.
Für Fischsauce gilt Ähnliches wie für Sojasauce: Im Asienladen steht sie vermutlich nicht in der koreanischen, sondern in der thailändischen oder vietnamesischen Version. Auch hier hilft Abschmecken, um die richtige Balance aus Salzigkeit und Würze herauszufinden.
Übrigens sparen die gesundheitsbewussten Koreaner gerne am Salz. Was wir in unserem Berliner Restaurant servieren, ist koreanischen Besuchern manchmal viel zu würzig. Und noch ein letztes Wort zum Salz: Für die Kimchi-Rezepte ist es wichtig, möglichst unbehandeltes Meersalz zu verwenden. Normales Haushaltssalz enthält in der Regel Rieselhilfen, die den Fermentationsprozess hemmen können.

So kocht Korea

Heute Auflauf, morgen Pasta und übermorgen einen Sonntagsbraten: Während es uns ganz normal vorkommt, jeden Tag etwas völlig anderes zu kochen und für jedes Rezept quasi wieder bei Null anzufangen, läuft das Kochen in koreanischen Haushalten ein bisschen anders. Denn erstens gibt es dort jeden Tag (oft sogar jeden Tag mehrmals) Reis und eine kleine Auswahl an Beilagen (Banchan), wie auf >–> erklärt. Zweitens kommen viele koreanische Gerichte mit einer übersichtlichen Anzahl an immer wieder neu kombinierten Zutaten aus (>–>). Und beides läuft darauf hinaus, dass man beim Kochen vieles gut vorbereiten kann.

Zum Glück braucht man keine Profiküche, um die Rezepte in diesem Buch nachzukochen. Nur Neugier und Lust auf köstliche Entdeckungen.

VORBEREITUNG IST ALLES

Genau das tun die Koreaner. Klar, dass die diversen Beilagen für eine typische Mahlzeit nicht alle miteinander erst kurz vor dem Essen gekocht werden. Nein, man schnippelt und gart, wenn gerade ein bisschen Zeit ist, und hebt die Gerichte dann im Kühlschrank auf. Das ist auch der

enorm große Vorteil, wenn ihr Freunde zu einem koreanischen Essen einladen möchtet: Fast alles lässt sich super vorbereiten.
Aber in vielen koreanischen Küchen geht es noch viel organisierter zu. Denn wenn man für jedes zweite Rezept eine kleine Menge fein gewürfelte Möhren braucht, dann lohnt es sich natürlich, diese Arbeit nur einmal zu machen und die Möhrenwürfelchen anschließend einzufrieren. So wird Kochen wirklich eine enorm fixe Angelegenheit. Einfrieren ist übrigens auch die Lösung für Gemüsereste, wenn mal wieder nur ¼ Möhre für ein Rezept gebraucht wird. Und so geht’s:
Möhren oder Rettich putzen, schälen, in Würfel oder streichholzdünne Stifte (Julienne) schneiden – je nachdem, was häufiger gebraucht wird. Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini waschen, putzen, würfeln, 30 Sek. in kochendem Wasser blanchieren, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Alle Gemüsesorten sehr gut trocken tupfen, damit sich beim Einfrieren keine Eiskristalle bilden, und getrennt in Gefriertüten füllen. Das Gemüse einfrieren und bei Bedarf portionsweise entnehmen.
Und wenn ihr ganz viel Zeit habt, dann setzt euch hin und schält die Zehen von gleich ein, zwei Knoblauchknollen auf einmal, um sie dann zu pürieren. Die Knoblauchmasse könnt ihr in einem Eiswürfelbehälter einfrieren, die gefrorenen Würfel herauslösen und in einer Gefriertüte im Tiefkühler aufbewahren. Das ist deshalb so praktisch, weil in vielen Rezepten fein zerkleinerter Knoblauch verwendet wird. In Korea werden die Zehen dafür oft gerieben, aber ihr könnt sie natürlich auch durch die Knoblauchpresse drücken oder im Mörser zermusen. Auch frischen Ingwer könnt ihr gut im Mörser zur Paste reiben, wenn ihr ihn vorher gewürfelt habt. Alternativ benutzt ihr eine scharfe Küchenreibe – und ich meine: wirklich scharf.

Ihr habt eure Leidenschaft fürs koreanische BBQ entdeckt? Dann lohnt sich die Anschaffung eines Tischgrills.

DIE FORM MACHT DEN UNTERSCHIED

Apropos scharf: Da wäre noch ein Küchengerät, dessen Anschaffung sich lohnt, wenn ihr öfter koreanisch kochen wollt. Falls ihr nämlich nicht gerade zu den Menschen gehört, für die stundenlanges Schnippeln die reinste Meditation ist, empfehle ich euch eine Mandoline. Eine solche Reibe besitzt meist mehrere auswechselbare Klingen,

mit denen man Gemüse in hauchdünne Scheiben oder Stifte verschiedener Dicke hobeln kann. Diese streichholzdünnen Stiftchen (Julienne) kommen in den Rezepten ziemlich häufig vor.
Eine Freundin, mit der ich in Prä-Kimchi-Princess-Zeiten koreanisches Catering gemacht habe, hat einmal Glasnudelsalat (Japchae, >) zubereitet, und zwar genau nach meinem Rezept – aber er schmeckte irgendwie anders. Bis wir feststellten, dass sie das Gemüse einfach auf der Rohkostreibe geraspelt und eben nicht in Julienne geschnitten hatte. Unglaublich, was die Form für einen Unterschied machte!

Wie verwandelt man einen Riesenrettich in feine Streifchen? Mit stundenlangem Geschnippel – oder mit einer Mandoline.

EINFACH LOSKOCHEN!

Das war es aber auch schon an Empfehlungen für die Küchenausstattung. Alles andere ist nice to have, falls ihr ab jetzt richtig oft koreanisch kochen wollt. Klar, dass in koreanischen Küchen der Reiskocher nicht fehlen darf, um jederzeit perfekt gegarten Reis dazuhaben. Und wenn ihr häufiger Freunde zum koreanischen BBQ einladen wollt, dann lohnt sich natürlich die Anschaffung eines Tischgrills. Gasbetriebene Geräte gibt es im koreanischen Laden, in türkischen Geschäften oder bei Online-Händlern unter den

Stichworten »Thai-Tischgrill« oder »koreanischer Tischgrill«. Natürlich kann man auch elektrische Grillplatten oder Tischplatten verwenden, aber hier fehlt das Loch beziehungsweise die Rinne, sodass das Fett des Schweinebauchs nicht abläuft. Und zu guter Letzt könnten Küchen-Ästheten noch einen echt koreanischen Tontopf auf den Wunschzettel setzen: Der Ttukbaegi hält Eintöpfe beim Servieren schön warm, und außerdem sieht er einfach gut aus auf dem Tisch. Das Auge kocht schließlich mit!

GRUNDREZEPTE

Korean Basics
한식의 기본

GRUNDREZEPT REIS

Gonggitbap
공깃밥공깃밥

Klar, Reis ist die wichtigste Zutat der koreanischen Küche überhaupt (aber danach kommt gleich Kimchi). Umso entscheidender, ihn anständig zuzubereiten. Das geht auch ohne Reiskocher in wenigen Handgriffen – aber diese paar müssen schon sein. Und nein, gesalzen wird der Reis wirklich nicht!

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MIN.
EINWEICHZEIT: CA. 30 MIN.
GARZEIT: CA. 25 MIN.
PRO PORTION CA. 390 KCAL

*450 g Sushi-Reis**

1 Den Reis in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und ca. 30 Min. einweichen.