Maangchi
mit Lauren Chattman
KOREANISCH KOCHEN
riva

Maangchi

mit Lauren Chattman

KOREANISCH KOCHEN

Maangchi
mit Lauren Chattman

KOREANISCH KOCHEN

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

1. Auflage 2018
© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2015 in den USA bei Rux Martin/Houghton Mifflin Harcourt Publishing unter dem Titel *Maangchi's Real Korean Cooking. Authentic Dishes for the Home Cook.* Copyright © 2015 by Maangchi.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Max Limper
Redaktion: Antje Eszerski für bookwise GmbH
Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildungen: Vorderseite © Paul Brissman, 2015; Rückseite © Maangchi, 2015
Abbildungen im Innenteil: © Maangchi, 2015
Satz: Rüdiger Wagner, BUCHFLINK
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0356-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-862-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-863-9

Weitere Informationen finden Sie unter

www.rivaverlag.de
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Für David,
der immer für mich da ist

DANKE!

Es war ein Riesenprojekt, die Texte und Abbildungen für dieses Buch zu erstellen. Der Weg war viel länger und viel mühsamer als gedacht. Ohne die Unterstützung und bedingungslose Hilfe meines Mannes David hätte ich es wohl nicht geschafft. Seit ich begonnen habe, koreanische Rezepte per Video und auf meiner Website zu veröffentlichen, stand mir David bei jedem Schritt hilfreich zur Seite.

Auch meinen Lesern und Zuschauern kann ich gar nicht genug dafür danken, dass sie mir und meinen Rezepten vertraut haben. Sie sind leidenschaftliche Köche und Testesser, und wenn ich von ihren Kocherfolgen lese und höre, macht mich das richtig stolz.

Mein Dank gilt den wunderbaren Menschen aus dem Verlag, die dieses Buch von A bis Z begleitet haben. Ich danke vor allem meiner Agentin Jannis Donnaud, die von Anfang an an mich geglaubt hat, meiner Co-Autorin Lauren Chattman sowie Rux Martin, die die Kochbuchredaktion leitet, danke ich für guten Rat und Ermutigung, Christopher Hirsheimer und Melissa Hamilton für die Bildredaktion und das Layout, Paul Brissman für das Titelbild und Roy Finamore für sein strenges Lektorat und seine hartnäckigen Fragen, die mich manchmal zum auch Lachen brachten. Ich hatte Glück, mit den Besten der Besten arbeiten zu dürfen.

Meine Mutter hat mich über den langwierigen Prozess des Schreibens hinweg unterstützt und sich immer um meine Gesundheit gesorgt, wenn ich zu viel arbeitete. Danke für alles, Mom!

Die Rezepte in diesem Buch habe ich für meine Kinder Chan und Hwanhee niedergeschrieben – oder sie sind durch sie inspiriert. Bei allem, was ich tue, denke ich an sie. Mit ihnen zu essen macht mich glücklicher als alles andere – und für sie zu kochen bedeutet mir alles. Einige Gerichte habe ich auch in dieses Buch mit aufgenommen, weil meine Kinder sie köstlich finden.

INHALT

Einleitung 11
Die koreanische Mahlzeit 16
Zutaten der koreanischen Küche 21
Utensilien für die koreanische Küche 38
Reis 42
Nudeln, Reiskuchensuppe und Brei (Juk) 64
Suppe und Eintopf 92
Kimchi und Eingelegtes 120
Banchan (Beilagen) 138
Puffer 188
Zwischenmahlzeiten 208
Feiertagsspeisen und Partysnacks 226
Fermentierte Speisen 258
Saucen und Garnitur 278
Dessert 286
Koreanische Mahlzeiten zusammenstellen 305
Online koreanisch einkaufen 311
Register 312

Im Uhrzeigersinn von links oben: Milde Eisnudeln (Seite 68); Korean Fried Chicken (Seite 230); Grüne Chili mit Sojapaste (Seite 142), Gekochte Sojasprossen (Seite 150); Getrocknete Kaki (Seite 25); Knuspriges Schweinefleisch mit süß-saurer Sauce (Seite 244); Farnspitzen mit Knoblauch und Sojasauce (Seite 156); Chinakohl-Kimchi (Seite 124)

EINLEITUNG

Hallo zusammen!

All denen, die mich noch nicht kennen, möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin keine Profiköchin. Ich war auf keiner Kochschule. Ich besitze kein Restaurant und habe auch noch nie in einem gearbeitet. Aber so lange ich denken kann, gilt mein Interesse dem Thema Essen – natürlich esse ich gern, aber ich will auch wissen, wie es gemacht wird und wie ich es zu Hause nachkochen kann.

Ich wurde in Imsil in der südkoreanischen Provinz Jeollabuk geboren und wuchs in Yeosu am Südzipfel von Jeollanam auf, der südlichsten Provinz der koreanischen Halbinsel. Korea ist eine Nation von Schlemmern. Leckeres Essen gehört zum Alltag, Genuss wird zelebriert, und es wäre undenkbar, eine Party, eine Reise oder einen sonstigen Anlass zu beginnen, ohne ein besonderes Essen zuzubereiten.

Die Provinz Jeollanam ist für ihre herrlichen Speisen berühmt – und die Einwohner von Yeosu haben die Gabe, jede in den Gewässern der Umgebung gefangene Fischsorte in eine Köstlichkeit zu verwandeln. Das Essen dort ist manchmal scharf, manchmal nicht, manchmal fermentiert, manchmal gedünstet, geschmort oder auf Kohle gegrillt.

Mein Vater betrieb ein kleines Fischauktionshaus in Yeosu, zu dem die Fischer aus der ganzen Region kamen, um ihren Fang zu verkaufen. Oft überließen sie meiner Familie als Dankeschön ihre besten Probierstücke. Wir waren zwar alles andere als reiche Leute, aber es gab bei uns zu Hause immer hervorragenden Fisch zu essen.

Von klein auf interessierte ich mich dafür, was meine Mutter, meine Großmutter und die Tanten kochten, und insgeheim entschied ich bei jedem Gericht, wer von ihnen es am besten kochte. Ich beobachtete auch die Frauen, die auf dem Markt Speisen zubereiteten und für bestimmte Gerichte bekannt waren, und achtete sehr genau auf die Zubereitung.

Ich war ein geselliges Kind und ein Organisationstalent. Ich verabredete mich mit Freundinnen zum Mittagessen und bat jede von ihnen, etwas zu essen oder Zutaten zur Schule mitzubringen. Dann teilten wir alles miteinander und hatten ein Mittagessen, um das uns alle anderen Kinder beneideten – ein richtig festliches Bibimbap (Seite 58) voller leckerer Zutaten, mit Spiegeleiern, Chilipaste, buntem Gemüse, gegarten Sojasprossen und Sesamöl.

Zur weiterführenden Schule wurde ich nach Seoul geschickt. Dort sollte ich eine bessere Schulbildung erhalten. Es war aufregend, ganz allein in die Großstadt zu ziehen – und es gab mir Gelegenheit, noch mehr zu kochen. Alle Mädchen, mit denen ich mich in der Schule anfreundete, waren kochbegeistert. Immer wenn wir am Wochenende Zeit hatten, kochten und aßen wir gemeinsam bei einer von uns. Da ich mein Wissen immer schon leidenschaftlich gern weitergab, begann ich nach dem Schulabschluss in Seoul ein Lehramtsstudium und

Im Uhrzeigersinn von links oben: YouTube-Studio in L. A.; Aufnahmen mit einem holländischem Fan; auf dem Fischmarkt in Mexiko; Nudeln mit schwarzer Bohnenpaste in L. A.; beim Essen-Fotografieren in meiner New Yorker Küche.

machte meinen Abschluss in Sozialwissenschaften. Das Universitätsleben gefiel mir so gut, dass ich Professorin werden wollte. Also machte ich einen Master-Abschluss in Pädagogik. Nach mehreren Assistenzen in Lehre und Forschung bekam ich dann eine Teilzeit-Professur. Doch noch bevor meine Karriere richtig startete, entschloss ich mich zu heiraten. Mein Mann war ebenfalls Professor. Als er eine Stelle in der Stadt Qwangju in Jeollanam bekam, zogen wir in den Süden. Ich schob meine Unikarriere auf die lange Bank, um mich ganz der Familie zu widmen.

Ich bekam zuerst einen Sohn und dann eine Tochter, und meine Kochleidenschaft richtete sich nun auf meine kleine Familie. Ich gab alles, um ihnen das beste Essen zuzubereiten.

Als die Kinder klein waren, bot sich meinem Mann die Chance, in Columbia im Bundesstaat Missouri zu promovieren. Mir war sehr bange vor einem Umzug in die USA, aber für die Kinder würde es gut sein, so früh Englisch zu lernen, und der Karriere meines Mannes konnte es nur nutzen. Also wanderten wir aus.

Heimatküche im Ausland

Missouri öffnete mir die Augen. Ich lernte zum einen das Leben in Amerika kennen, zum anderen aber auch die koreanische Auswanderergemeinde dort. Diese kleine Gruppe entstammte den unterschiedlichsten Landesteilen Koreas. Wir gaben einander Unterstützung und Ermutigung – und bekochten uns bei Mitbring-Partys mit allen möglichen köstlichen Gerichten aus Korea. Die Frauen brachten ihre Paradegerichte mit und wir besprachen beim Essen die Zubereitung. So lernte ich viele regionale koreanische Rezepte kennen, die ich wohl nie probiert hätte, wenn ich nicht aus Korea weggezogen wäre.

Nachdem mein Mann seinen Doktor gemacht hatte, zog unsere Familie wieder nach Korea. Aber als die Kinder erwachsen waren, ließen mein Mann und ich uns scheiden, und ich kehrte nach Nordamerika zurück, um im kanadischen Toronto neu anzufangen. Um Geld zu verdienen, machte ich verschiedene Jobs: Ich arbeitete als Kassiererin im Supermarkt nebenan, als Komparsin beim Film, als Übersetzerin und Dolmetscherin – und außerdem unterrichtete ich englische Grammatik für koreanische Immigranten und Schüler. Es fiel mir schwer, so weit weg von meiner Tochter und meinem Sohn zu leben – meine Tochter ging in Korea aufs College, mein Sohn arbeitete im Silicon Valley –, aber da ich immer gern was Neues ausprobierte, war es mir nie langweilig, und ich war dankbar dafür, finanziell auf eigenen Beinen stehen zu können. Bei allem, was ich unternahm, hatte ich Kochen und Essen im Sinn. Als ich im Supermarkt arbeitete und sah, dass Kunden mittags Sandwiches kauften, kam mir die Idee, im Supermarkt Gimbap (Seite 54) – Reisröllchen ähnlich wie Sushi – und Korean Fried Chicken (Seite 230) anzubieten. Ich brachte eine Riesenportion meines Erdnuss-Hähnchens mit, um den Filialleiter davon zu überzeugen, dass es sich großartig verkaufen würde. Die Kassiererinnen waren hellauf begeistert, aber der Entscheider, der Filialleiter, hatte leider eine Erdnussallergie und konnte nicht einmal probieren!

Maangchi wird geboren

Schließlich ergatterte ich eine gute Stelle als Beraterin bei einem gemeinnützigen Verein, wo ich koreanischen Familien half, das Leben im Westen zu meistern. Außerdem legte ich mir ein neues Hobby zu: Online-Computerspiele. Ich fand heraus, dass ich abends nur

den Computer anschalten musste, um mich mit Menschen in Singapur, Los Angeles und Montreal anzufreunden, indem ich durch eine virtuelle Welt rannte und Bösewichte niedermetzelte. Meine Spielfigur war eine taffe, sexy Kämpferin mit lila Haaren und einem Riesenhammer. Ich führte die Mannschaft in die Schlacht und besiegte die größten Feinde. Als Namen für meine Figur wählte ich Maangchi, was auf koreanisch »Hammer« bedeutet: ein cooler Name für ein taffes Mädchen.

Zu dieser Zeit wurde YouTube populär. Von meinem netzaffinen Sohn kam schließlich die Idee, dass ich mich doch beim Kochen koreanischer Gerichte filmen und die Filme bei YouTube hochladen könnte. Dort gab es schon ein paar Videos mit koreanischen Rezepten, aber ich wusste, nachdem ich sie mir angesehen hatte, dass ich das viel besser konnte. Glücklicherweise hatte meine Digitalkamera eine Videofunktion. Das Ganze klang nach Spaß! Anfangs scheute ich davor zurück, mein Gesicht zu zeigen. Mein Sohn schlug vor, ich solle nur meine Hände bei der Arbeit filmen. Darüber dachte ich intensiv nach. Dann kam ich zu dem Schluss: Wenn schon, dann richtig. Ich würde mein Gesicht zeigen – und alle sollten sehen, wer ich bin.

2007 filmte ich mich dann bei der Zubereitung von Ojingeo-Bokkeum (Seite 183), einem süß-scharfen Wokgericht mit Tintenfisch. Am nächsten Tag schnitt ich das Video. Ich legte einen flotten Morrissey-Song darunter – leider ein wenig zu laut, wie ich heute finde. Das Bild war außerdem nicht immer richtig scharf, und mittendrin ging auch noch der Rauchmelder los. Aber ich fand das Video echt toll – und das Rezept war außerdem superlecker. Mein Nutzerkonto nannte ich Maangchi, dann lud ich das Video hoch, spielte es einmal ab und ging schlafen.

Maangchi bedeutet auf koreanisch »Hammer«: ein cooler Name für ein taffes Mädchen.

Ein paar Tage danach sah ich, dass Leute mein Video kommentiert hatten. Sie fragten nach bestimmten Zutaten. Sie wollten wissen, welche Sorte Chiliflocken und Sojasauce ich verwendet hatte und wo man diese kaufen konnte. Außerdem sprachen sie mir jede Menge Mut zu, mit den Videos weiterzumachen. Sie wollten vor allem wissen, wann mein nächstes Rezept käme. Ich filmte und schnitt ein Video über Doenjang-Jjigae (Seite 118) – eine Suppe aus fermentierter Bohnenpaste mit Garnelen, Tofu und Gemüse – und lud es zehn Tage später hoch. Ich wurde mit Kommentaren, Mails und Fragen überschwemmt und hatte von da an überhaupt keine Zeit mehr für Videospiele.

Seitdem zeige ich regelmäßig Videos mit Rezepten aus der koreanischen Küche auf YouTube. Darin vereine ich alle großen Leidenschaften meines Lebens: kochen, unterrichten, andere Menschen und Kulturen kennenlernen.

Mein guter Freund David – inzwischen auch mein Mann – half mir bei der Einrichtung meiner Website www.maangchi.com. Ich spielte meine Kochvideos dort ein und ergänzte sie nach und nach mit Rezepten sowie Angaben und Abbildungen zu schwer im Handel aufzutreibenden koreanischen Zutaten.

Meine Website entwickelte sich rasend schnell zu einem Forum, auf dem sich Menschen unterhielten und über sämtliche Fragen zur koreanischen Küche austauschten.

Irgendwann wurde meine Website so erfolgreich, dass ich meinen Job kündigen konnte. Ich zog nach New York und hatte von nun an die Chance, mich in Vollzeit dem Kochen zu widmen und ganz Maangchi zu werden.

Maangchis Freunde

Meine Website Maangchi.com hat inzwischen auf der ganzen Welt Leserinnen und Leser mit unterschiedlicher Motivation gefunden. Manche von ihnen sind zufällig in ein koreanisches Restaurant geraten, waren von den neuartigen Genüssen begeistert und möchten diese unbedingt zu Hause nachkochen. Andere Leser sind Exilkoreaner der zweiten Generation, die mit dem echten koreanischen Essen ihrer Mütter aufgewachsen sind, aber nie gelernt hatten, diese Gerichte selbst zu kochen. Manche von ihnen sind koreanische Adoptivkinder, die ihre Heimat verließen, als sie noch sehr jung waren. Manche haben in eine koreanische Familie eingeheiratet oder ein koreanisches Kind adoptiert.

Meine Leserinnen und Leser bringen haufenweise Fragen mit: Kann ich die Chilipaste selbst zubereiten? Wie lange hält sich Kimchi im Kühlschrank? Was ist Jjajangmyeon? Welche Gerichte eignen sich für Vegetarier, welche für Muslime? Kann ich Reismehl selbst aus Reis herstellen? Was ist ein guter Ersatz für Fischsauce? Die Fragen der Fans sind nachvollziehbar. Bislang gab es ja fast keine koreanischen Rezepte für ein englischsprachiges Publikum. Die Beschreibungen auf Menükarten in koreanischen Restaurants sind oft verwirrend, und die Bedienung spricht häufig kein Englisch – und selbst wenn es ein koreanisches Lebensmittelgeschäft in der Nähe gibt, finden sich Westler dort meist nur schwer zurecht, da die Aufschriften auf den Verpackungen oft ungenau übersetzt sind. Fest steht: Wenn ich ein Rezept auf Maangchi.com veröffentliche, beschreibe ich oft nicht nur als Erste die Zubereitung eines Gerichts, sondern erwähne meistens erstmals im Internet seinen englischen Namen.

Am besten kocht man sich durch das Buch, um die wunderbare Vielfalt der traditionellen koreanischen Küche entdecken.

Durch die Vielseitigkeit und Vielfalt meiner heimischen Esskultur wird meine Mission, die koreanische Küche für ein westliches Publikum zu »übersetzen«, allerdings sehr erleichtert. Aus geografischen Gründen stand den Koreanern immer eine breite Palette an Zutaten zur Verfügung, und sie waren clever und kreativ im Tausch von Zutaten (Seite 20). Dann war Korea lange isoliert. In dieser Zeit gab es kaum importierte Lebensmittel und »regional essen« war jahrhundertelang die Norm.

Seit Menschengedenken praktizieren wir in Korea Küchentechniken, die die Amerikaner lieben: das Marinieren, das Garen am Spieß, das Grillen und Räuchern von Fleisch. Zudem haben buddhistische Einflüsse für eine Vielfalt an vegetarischen Speisen gesorgt.

Am besten kocht man sich einfach durch das Buch, um die wunderbare Vielfalt der traditionellen koreanischen Küche entdecken. Es gibt viele Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten – ganz selbstverständlich bei einem Land, das von drei Seiten von Meer umgeben ist. Rind- und Schweinefleisch sind bei uns Koreanern äußerst beliebt, doch unsere Küche hat auch als ein historisches Erbe der Bergbewohner und Buddhisten viel Vegetarisches zu bieten. Koreas Küche ist zudem berühmt für scharfe Gerichte (aber man kocht auch gern Mildes) – und wir lieben zwangloses Streetfood, sind aber sehr stolz auf die raffinierte, feine Küche des königlichen Hofes.

Die Beziehung zwischen gutem Essen und Gesundheit ist uns bewusst. Lange bevor Wissenschaftler den gesundheitlichen Nutzen von gegorenen Nahrungsmitteln entdeckten, aßen

wir in Korea schon haufenweise Kimchi – und heute schätzt man traditionelle koreanische Gerichte wie Seetangsuppe (Seite 99) und kandierten Ginseng (Seite 303) nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch wegen ihrer »verjüngenden« Eigenschaften.

Kimchi und Reis dürfen in Korea auf keinem Esstisch fehlen. Aber diese Grundbausteine sind keineswegs eintönig, sondern werden in erstaunlich vielen Variationen serviert. Kimchis verleihen Suppen und Eintöpfen Komplexität, bringen kalten Nudelgerichten die nötige Säure, wecken in herzhaften Puffer den Appetit und runden unzählige Beilagen ab.

Auch die Reisgerichte wechseln im Charakter zwischen Gerichten für ein stärkendes Frühstück wie Reisbrei mit Sesam (Seite 85), Desserts wie Süße Reiskuchen mit essbaren Blüten (Seite 296) und sogar einem malzigfrischen Reispunsch (Seite 294). Nurungji, knusprig gebratener Reis (Seite 47), ist bei uns ein begehrter Snack.

Klar war mir von Anfang an, dass es unzählige koreanische Rezepte gibt – ich könnte also jahrelang Rezepte veröffentlichen und käme wohl zu keinem Ende. Ich habe mir daher zum Ziel gesetzt, ein unverzichtbares Kochbuch für all die zusammenzustellen, die autgentisch koreanisch kochen lernen wollen.

Wer mit mir koreanische Gerichte zubereitet, der hat bald seinen Kühlschrank voll mit Leckerem – reichhaltigen Beilagen (Banchan), Chilipaste, fermentierter Bohnenpaste und Kimchi aus Kohl, Rettich oder Gurke –, das nur darauf wartet, beim Frühstück, Mittag- oder Abendessen zum Einsatz zu kommen.

Hinweis: Bei der Umschrift der koreanischen Begriffe folgt die Übersetzung in diesem Buch dem englischen Original – auch um die Suche im Internet etwas zu erleichtern. Verwendet wird die revidierte Romanisation des Koreanischen nach dem *Korean Food Guide in English* (2003) der Korean Food Foundation. Zur leichteren Aussprache wurden Bindestriche hinzugefügt (alle Silben werden gleich betont!). Mithilfe dieser Umschrift sollte es problemlos möglich sein, in koreanischen Restaurants oder Lebensmittelgeschäften das zu bestellen, was man essen möchte.

Die wichtigsten koreanischen Zutaten

Sogar auf Reisen habe ich die folgenden Essentials immer in meinem Gepäck. Mit diesen wenigen Basiszutaten der koreanischen Küche lassen sich schon viele unterschiedliche Rezepte zubereiten, die ich im Buch vorstelle:

Fermentierte Sojapaste (Doenjang)
Fischsauce (Aekjeot)
koreanische Chiliflocken (Gochu-Garu)
koreanische rote Chilipaste (Gochujang)
Kurzkornreis (Mep-Ssal)
Sojasauce (Jin-Ganjang)
Geröstetes Sesamöl (Cham-Gi-Reum)

DIE KOREANISCHE MAHLZEIT

Ein echtes koreanisches Mahl wird anders zubereitet und serviert als ein westliches (wobei man die Rezepte in diesem Buch selbstverständlich auch für eine Mahlzeit nach westlicher Art verwenden kann). Ein Hauptunterschied ist, dass alle Gerichte (außer dem Nachtisch) gleichzeitig aufgetragen werden.

Reis: die Grundlage

Mit wenigen Ausnahmen (dann, wenn bei einem Mahl Nudelgerichte, Brei, Klöße oder Reiskuchensuppe im Vordergrund stehen) bildet eine Schüssel Reis den Mittelpunkt der meisten koreanischen Mahlzeiten. Reis ist in der koreanischen Küche mehr als nur eine Sättigungsbeilage. Das koreanische Wort für Reis, Bap, bedeutet auch »Mahlzeit«.

Kimchi, Suppe oder Eintopf (manchmal beides) und Sauce

Bei einer traditionellen koreanischen Mahlzeit wird der Reis zusammen mit drei anderen Grundkomponenten serviert: Kimchi, Suppe oder Eintopf und einem Schälchen Sojasauce. Diese drei Komponenten sind so wesentlich für ein echtes koreanisches Mahl, dass sie einfach vorausgesetzt werden – auch wenn viele Koreaner heutzutage der Einfachheit halber die Sauce weglassen.

Im Rahmen dieses einfachen Grundgerüsts ist ein hohes Maß an Abwechslung und Vielfalt möglich. Da Kimchi fermentiert wird, schmeckt es von Tag zu Tag ein wenig anders. Außerdem gibt es eine riesige Auswahl von Kimchi-Sorten. Das Gleiche gilt für Suppe und Eintopf, deren Grundrezepte sich schier endlos variieren lassen. Die beliebteste koreanische Suppe, die aus fermentierter Sojapaste zubereitet wird, enthält saisonal wechselndes Gemüse, sodass sich Geschmack und Konsistenz der Suppe immer wieder ändern.

Beilagen – Banchan

Das übrige Mahl besteht aus Banchan, was oft mit »Beilagen« übersetzt wird. Unter den Begriff fallen frisches, gegartes oder gegorenes Gemüse, Pfannkuchen, Fisch oder Fleisch vom Grill oder aus der Pfanne, gedünstete oder fermentierte Meeresfrüchte, roher Fisch mit Sauce oder Fisch aus dem Wok.

Traditionell serviert man Banchan in Dreier-, Fünfer-, Siebener-, Neuner- oder Zwölfergruppen, wobei drei Banchan ein einfaches Mahl ergeben und zwölf ein wirklich königliches. Eine traditionelle Drei-Gerichte-Mahlzeit (Sam Cheop Bansang) besteht aus Reis, Kimchi und Suppe, die zusammen mit drei Banchan und einem Schälchen Sojasauce aufgetragen werden – sie setzt sich also aus sieben verschiedenen Gerichten zusammen. (Allerdings verzichtet man heute aus Zeitnot häufig auf die Banchan und begnügt sich mit einem Imbiss aus Reis, Kimchi und Suppe oder Eintopf.)

Die Fünf Elemente

In der antiken chinesischen Philosophie, die die Koreaner übernommen haben, wird der gesamte Kosmos von den Fünf Elementen beherrscht: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser.

Mit den Wechselwirkungen dieser Elemente lässt sich fast alles erklären – von Planetenbahnen über Bauchweh und Wahlergebnissen bis hin zur Entscheidung über das Essen.

Beim Kochen finden die Fünf Elemente in den Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig ihre Entsprechung. Die Geschmacksrichtungen wiederum stehen mit den Farben Blau/Grün, Rot, Gelb sowie Weiß und Schwarz in Verbindung. Traditionell werden die Mahlzeiten so komponiert, dass Kontraste und Harmonien zwischen den verschiedenen Geschmacksrichtungen und Farben entstehen. Diese Kombination müssen äußerst geschickt bewerkstelligt werden, wenn das Essen ein Erfolg werden soll.

FARBE	ELEMENT	GESCHMACK
Blau/Grün	Holz	sauer
Rot	Feuer	bitter
Gelb	Erde	süß
Weiß	Metall	scharf
Schwarz	Wasser	salzig

Yin und Yang

Eine weitere chinesische Idee, die die koreanische Denk- und Kochweise stark beeinflusst hat, ist die Unterscheidung zwischen Yin und Yang (koreanisch: Um und Yang), die Vorstellung, dass zwei einander entgegengesetzte und doch miteinander verbundene Urkräfte alles im Universum bestimmen und immer in harmonischem Gleichgewicht stehen sollten.

Der Körper hat Yin- und Yang-Anteile, die sorgsam in Balance gehalten werden sollten, um die Gesundheit zu erhalten. Dies kann unter anderem durch die Ernährung geschehen. Wer viel Yang im Körper hat, bekommt womöglich Appetit auf Yin-Nahrung, um dies auszugleichen. Einzelne Gerichte sollten nicht nur in sich ausgewogen sein, sondern auch im Verhältnis zum Rest der Mahlzeit. Wraps mit Schweinefleisch und Austernsalat (Seite 248) enthalten zum Beispiel Schweinefleisch, ein Yin-Nahrungsmittel. Sie werden mit gesalzenen, fermentierten Garnelen serviert, einem Yang-Element.

Harmonie und Balance

Keine koreanische Hausfrau denkt beim Abschmecken des Essens »da muss etwas mehr vom Element Holz ran« oder zählt die Beilagen, um sicherzugehen, dass ihre Anzahl dem Anlass und der Bedeutung der Gäste gerecht wird. Eine koreanische Hausfrau verfällt auch nicht in Hektik, um einem Gericht mehr Yang zu verleihen. Aber zweifelsohne haben die uralten Philosophien Konsistenz und Geschmack koreanischer Speisen geprägt.

Im Idealfall sind Yin und Yang ausgeglichen und alle Fünf Elemente in ausgewogenem Maß vertreten. Absolute Regeln gibt es nicht, aber alle Bestandteile eines Mahls sollten einander ergänzen. Wenn auf dem Tisch farbenfrohe Gerichte stehen, die sich in ihren Zutaten, im Schärfegrad, in Temperatur und Garmethode unterscheiden, kann man von einem harmonischen Mahl sprechen. Anregungen für harmonische Kombinationen sind unter »Koreanische Mahlzeiten« (Seite 305) zu finden.

Jahreszeiten, Wetter und Gesundheit

Koreanische Köchinnen und Köche lassen sich auch von den Jahreszeiten, vom Wetter und von gesundheitlichen Aspekten leiten. Wir halten saisonales Essen für gesünder, weil es im Einklang mit der Natur steht. In der modernen Welt ist zwar so ziemlich jede gewünschte Zutat das ganze Jahr über verfügbar, aber dennoch schmecken bestimmte Zutaten zu bestimmten Zeiten einfach besser: Im Spätherbst geernteter Kohl ergibt beispielsweise das beste Kimchi.

in die Speiseplanung spielt auch das Wetter hinein. Bei nasskaltem Regenwetter kochen Koreaner sich sehr gern Handgezupfte Nudeln in Suppe (Seite 76), um bei bester Laune zu bleiben und dem ungemütlichen Wetter mit Gemütlichkeit zu begegnen.

Gesundheitliche Aspekte haben in der koreanischen Küche schon immer eine große Rolle gespielt, da die traditionelle koreanische Medizin nicht zwischen Nahrungs- und Arzneimitteln trennt. Mahlzeiten sind hier immer auch eine Gelegenheit, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu verbessern.

Bei der Auswahl der Speisen nimmt man daher in der Regel auf die gesundheitlichen Probleme und Bedürfnisse der Essenden Rücksicht. Wer beispielsweise gerade aus dem Krankenhaus kommt und normale Nahrung noch nicht so gut verdauen kann, isst lieber erst mal Juk, einen Brei (Seite 64ff.). Wer von der Sommerhitze erschöpft ist und wenig Appetit hat, bevorzugt eine kalte Gurkensuppe mit Reis (Seite 146). Ich genieße zum Beispiel jeden Tag ein Stückchen kandierten Ginseng (Seite 303) – nicht nur, weil ich eine große Naschkatze bin, sondern auch, weil Ingwer meinem Immunsystem guttut.

Das traditionelle koreanische Essen

In Korea sind Esstische nach alter Tradition niedrig, und man sitzt auf Kissen auf dem Boden. Die meisten Häuser hatten früher eine Fußbodenheizung (Ondol), und daher war der Boden die wärmste Stelle des Hauses. Heutzutage benutzt man allerdings zu Hause und in Restaurants oft Tische nach westlicher Art.

Die Banchan (Beilagen) teilen sich alle Essenden, aber jeder am Tisch bekommt eigene Schüsseln mit Reis und Suppe. Die Reisschüssel wird vor dem Essenden serviert, die Suppenschüssel rechts davon. Rechts der Suppenschüssel liegen in der Regel ein Löffel und zwei Essstäbchen – der Löffel gleich neben der Suppe, die Essstäbchen rechts außen.

Der Löffel dient zum Essen des Reises, der Suppe und anderer Flüssigkeiten. Es gilt als unfein, die Suppenschüssel anzuheben, hochzuhalten oder daraus zu trinken, wie es in anderen Kulturen üblich ist. Achtung: Auch die Reisschüssel wird in Korea niemals angehoben, um daraus zu essen.

Essstäbchen verwendet man, um aus den Banchan-Schüsseln zu essen und alle anderen Happen zum Mund zu führen. Koreanische Stäbchen sind aus Metall gearbeitet, und ihre Verwendung verlangt nach etwas Übung, da sie dünner, schwerer und glatter sind als Holzstäbchen. Man muss sich erst an die Handhabung gewöhnen, um zu merken, wie geschickt man damit umgehen kann.

Als unhöflich gilt es, mit den Essstäbchen in den Banchan-Schälchen nach Leckerbissen zu stochern. Man pickt sich stattdessen einen gewünschten Beilagenhappen – am besten gerade nur so viel, wie man auf einmal essen kann – mit entschlossenem, gezieltem Griff aus dem Banchan-Schälchen.

Ich weiß, dass es manchen Nichtkoreanern widerstrebt, Banchan zu essen, die mit den Essstäbchen anderer Gäste in Berührung gekommen sind. Wenn ich diese Abneigung bei meinen Gästen vermute, lege ich zusätzlich Servierlöffel und Stäbchen für die Banchan bereit, damit alle Gäste entspannt bleiben.

Es gilt als unhöflich, mit den Essstäbchen in den Banchan nach Leckerbissen zu stochern.

Sind alle Gerichte aufgetragen, sollte niemand mit dem Essen beginnen, bevor der oder die Älteste am Tisch den Anfang gemacht hat. Dann nimmt man sich abwechselnd von den Banchan-Gerichten und kombiniert sie so miteinander, wie es der eigenen Vorstellung von Harmonie und Balance entspricht. Man nimmt sich zum Beispiel einen Happen Reis, dann knackiges Kimchi, einen Pollackpuffer (Seite 202) oder einen zarten, in Teig gebratenen Fisch. Danach befeuchtet man sich vielleicht den Gaumen mit ein paar Löffeln würziger Rindfleisch-Rettich-Suppe (Seite 105). Danach hat man möglicherweise Appetit auf etwas Reichhaltiges wie Scharf gebratenes Schweinefleisch (Seite 171). Jeder Bissen wird durch die kontrastierenden Aromen des vorhergehenden und des nächsten Bissens verstärkt.

Üblicherweise reicht man zum Essen kein Wasser, da Suppen und Eintöpfe Flüssigkeit enthalten. Manchmal gibt es zum Essen auch Alkohol. Anschließend wird oft Tee aus geröstetem Reis oder Gerstensud getrunken, den man im Winter warm, im Sommer kalt serviert.

Oft wird heute nach dem Essen ein Dessert in Form von Obst angeboten – Erdbeeren, Trauben, Melonen, Äpfel, Kaki oder Birnen. Bei besonderen Anlässen gibt es Reis-, Kaki- oder Birnenpunsch (Seite 293) oder Süßen Reis mit Trockenobst und Nüssen (Seite 298).

Wie man dieses Buch verwendet

Wie man im Handumdrehen köstliche Speisen auf den Tisch bringt, das wissen koreanische Hausfrauen auf der ganzen Welt. Sie verlassen sich meist auf ihre Mitbanchan – im Voraus und in großen Mengen zubereitete Speisen. Wer also Reis kocht und Kimchi vorrätig hat (und wer hat das als koreanische Hausfrau nicht?), der kann einfach ein paar Mitbanchan aus dem Kühlschrank nehmen und daraus im Handumdrehen ein köstliches, nahrhaftes Mahl zusammenstellen. Einen großen Topf Scharfe Gemüsesuppe mit Rind (Seite 106), eine Seetangsuppe (Seite 99) oder Sojasprossensuppe (Seite 103) kann man ohne Weiteres mehrere Tage hintereinander auf den Tisch bringen, ohne dass es langweilig wird.

Ein anderer Ansatz besteht darin, neue Rezepte am Wochenende immer wieder zu kochen und zu üben, bis sie auch unter der Woche nach der Arbeit zuverlässig und rasch gelingen. Die Übung macht's also auch beim Kochen. Die meisten Besuche verzeichnet meine Website übrigens samstags, sonntags und montags. Ich bin dann am stärksten als Ratgeberin gefragt, wenn meine Leserinnen und Leser ein neues Rezept ausprobiert haben und von ihren Erfahrungen berichten.

Manche der Rezepte in diesem Buch sind in Minutenschnelle auf den Tisch gebracht – aber es lohnt sich tatsächlich, sich auch an etwas aufwendigere Rezepte wie zum Beispiel Kimchi (Seite 120ff.) heranzutrauen oder an eine der fermentierten Jang-Saucen und Jang-Pasten wie Gochujang (Seite 268) oder Gang-Doenjang (Seite 162). Diese koreanischen Rezepte schenken über Wochen und Monate hinweg nahrhaften Genuss. Sie sind das Herz der koreanischen Küche.

Alternativzutaten auf einen Blick

Es gibt koreanische Zutaten – rote Chiliflocken und geröstetes Sesamöl wären hier zu nennen –, die einfach unersetzlich sind. Wenn man nach diesem Buch kochen möchte, muss man diese Zutaten irgendwo auftreiben. Wer jedoch bereit ist, der Einfachheit halber ein wenig auf Authentizität zu verzichten, kann bestimmte Zutaten auch ersetzen.

Im Laufe der Jahre haben mir viele meiner Leser von Ersatzprodukten berichtet, die sie mit Erfolg verwendet haben: Spaghetti statt Jjajangmyeon-Nudeln, gewöhnliche Auberginen statt koreanische Auberginen und so weiter. Wer eine Zutat in einem Rezept austauschen möchte, nur zu, aber lasst es mich unbedingt wissen, wie das Gericht damit geschmeckt hat! Viele meiner Rezepte enthalten Vorschläge für mögliche Alternativen. Hier eine kurze Übersicht, welche Produkte sich gut durch andere Produkte ersetzen lassen:

Azukibohnen ▸ Mungbohnen
Enoki-Pilze ▸ Austernpilze, in sehr feine Streifen geschnitten
Farnspitzen ▸ Wildspargel; blanchierter Spinat mit Salz und Sesamöl; gewürzte Sojasprossen
Jjajangmyeon-Nudeln ▸ Spaghetti
Jujuben ▸ getrocknete Cranberries
Koreanische Aubergine ▸ Aubergine
Koreanische Birne ▸ andere Birnensorten (z. B. Bosc oder Anjou)
Koreanischer Chili ▸ Jalapeños, Serranos oder andere rote oder grüne Chilischoten (7–10 cm lang)
Koreanische Petersilie ▸ Brunnenkresse
Koreanischer Rettich ▸ Japanischer Daikon-Rettich
Koreanisches Senfpulver ▸ Senfpulver
Koreanische Suppen-Sojasauce (Seite 31; 274) ▸ Fischsauce (Seite 29)
Reissirup ▸ Maissirup/Ahornsirup
Schnittknoblauch ▸ Lauchzwiebeln
Sojasprossen ▸ Mungbohnensprossen
Speisechrysantheme ▸ frische Minze oder frischer Basilikum
Strumpfbandfisch ▸ Makrele (frisch)
Surimi ▸ Garnelen, Krebsfleisch oder Karotten (vor allem wegen der Farbe)

ZUTATEN DER KOREANISCHEN KÜCHE

Viele Rezepte in diesem Buch können mit Zutaten gekocht werden, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. Wer aber authentisch koreanisch kochen möchte, braucht ein paar spezielle Zutaten, die man nur in koreanischen Lebensmittelgeschäften, Asiamärkten oder auch online kaufen kann (Seite 311). Um den Einkauf zu erleichtern, sind im Folgenden auch die koreanischen Bezeichnungen aufgeführt.

Austern (Naengdong-Gul) sind hierzulande nicht überall in guter Qualität und frisch erhältlich. In koreanischen Läden bekommt man aus Korea importierte, tiefgefrorene Austern. Sie sind auch zum Rohverzehr geeignet.

Azukibohnen (Pat) werden in ganz Asien angebaut. In Korea verwendet man die roten Bohnen oft für süße oder süßlich-herzhafte Gerichte, beispielsweise für Bohnenbrei mit Reiskugeln (Seite 87). Getrocknete Azukibohnen sind in vielen Bioläden und in Asialäden erhältlich.

Brauner Reissirup (Ssal-Yeot) ist ein klebriges flüssiges Süßungsmittel, ähnlich wie Maissirup, aber aus Reis hergestellt. Er besitzt einen leicht nussigen Geschmack. Falls der Sirup im Supermarkt, Bioladen oder Asiamarkt nicht aufzutreiben ist, verwendet man ersatzweise Mais- oder Ahornsirup.

Chili-Fäden (Silgochu) bestehen aus getrockneten, sehr fein geschnittenen Chilischoten. Sie werden vorwiegend zum Garnieren von Gemüsegerichten oder Mungbohnenpuffern (Seite 196) verwendet. Man findet sie in koreanischen Läden in der Regel bei den Chiliflocken.

Bae, die Koreanische Birne, wird auch Japanische, Asiatische, Chinesische Birne, Kumoi, Nashi oder Apfel-Birne genannt. Ähnlich wie Birnen der Sorte Bosc hat diese Frucht eine dünne, goldbraune Haut und süßes Fleisch. Sie ist knackiger und saftiger als andere Birnensorten und sollte vor dem Verzehr geschält werden. Falls sie im Supermarkt nicht erhältlich ist, nimmt man stattdessen am besten Birnen der Sorten Bosc oder Anjou (Seite 20).

Eingelegter Daikon (Danmuji), japanisch *takuan*, ist aufgrund seiner leuchtend gelben Farbe unverkennbar. Dieser süß-salzig-saure Rettich spielt eine wesentliche Rolle bei der Zubereitung von koreanischen Reisröllchen (Seite 54). In koreanischen oder japanischen Läden ist er im Kühlregal zu finden, entweder ganz oder in Scheiben, mit so viel Lake eingeschweißt, dass er feucht bleibt. Im Kühlschrank hält er sich mehrere Monate.

Enoki-Pilze (Paengi-Beoseot) sind etwa 10 Zentimeter lang und dünn. Sie kommen in vielen asiatischen Gerichten zum Einsatz. Man findet sie im Supermarkt oder im Asialaden. Achtung: Die Pilze sollten fest und weiß sein, keinesfalls glitschig oder fleckig.

Essbare Blüten (Sik-Yong-Kkot) verschönern so manches koreanische Dessert. Achtung: Vor dem Kochen sollte man sich erkundigen, welche der dekorativen Blüten essbar sind (viele Blumen sind es nämlich nicht!). Am besten kauft man essbare Blüten aus Bio-Anbau, die nicht mit Pestiziden behandelt wurden.

Wer Extrastarke fermentierte Sojapaste (Cheonggukjang) nicht selbst herstellen will (Seite 266), kann sie auch im koreanischen Einzelhandel kaufen. Diese sehr pikante Paste wird für den Eintopf mit extrastarker Sojapaste (Seite 109) verwendet. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu 1 Monat, tiefgefroren bis zu 3 Monate.

Farnspitzen (Gosari), auch Bracken genannt, werden in den koreanischen Bergen im Frühling wild gesammelt und roh oder blanchiert gegessen. Sie gehören zu den wenigen Farnen, die genießbar sind. Da die Verwechslungsgefahr mit hochgiftigen Arten groß ist, sollte man sie ausschließlich in koreanischen Geschäften kaufen. Getrocknete Farnspitzen bewahrt man luftdicht verschlossen an einem kühlen Ort auf. Ersatzweise nimmt man Wildspargel, blanchierten Spinat oder gewürzte Sojasprossen (Seite 20).

Fermentierter Rochen (Hong-Eo) ist eine koreanische Delikatesse, die man schon fertig filetiert in der Frischfisch- oder TK-Abteilung von koreanischen Lebensmittelläden kaufen kann.

Fermentiertes Sojamehl (Meju-Garu) ist eine wichtige Zutat für Koreanische rote Chilipaste (Seite 268). In koreanischen Läden steht das Mehl meistens in der Getreideabteilung neben dem Gerstenmalzpulver (Seite 24).

Fermentierte Sojapaste (Doenjang) ist ein klassisches fermentiertes Würzmittel, das für Suppen und Eintöpfe, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte, sowie für Dips zum Einsatz kommt. Die Paste kann allein verwendet werden, unter Gemüse gemischt oder mit Knoblauch, Sesamöl und Koreanischer roter Chilipaste zu einem Dip verrührt werden (Seite 282). Diese Paste würzt vor allem die Brühe für den Garnelen-Eintopf mit Sojapaste (Seite 118). Heutzutage verwenden die meisten Koreaner industriell hergestellte Sojapaste, wie man in jedem koreanischen Geschäft bekommt, aber man kann sie auch auf althergebrachte Weise selbst zubereiten (Seite 263).

Fischkuchen (Eomuk) ist ein Produkt aus Fisch-, Tintenfisch- oder Krabbenmehl, Kartoffelstärke, Mehl und Zucker. Fischkuchen kommt zum Beispiel im Rezept für Sautierten Fischkuchen (Seite 180) vor. In Korea wird er gern zusammen mit herzhaftem Reiskuchen als Streetfood verkauft. Fischkuchen gibt es in der Kühl- oder Tiefkühlabteilung koreanischer Geschäfte. Nach dem Öffnen hält sich der Kuchen luftdicht verpackt bis zu 1 Woche im Kühlschrank und bis zu 3 Monate im Tiefkühlfach.

Frittierter Tofu (Yubu) ist außen knusprig und innen luftig und bissfest, weil er vorfrittiert wurde. Ich verwende ihn für meine Nudeln in Sardellenbrühe (Seite 74), bei den vegetarischen Varianten von Reissalat mit rohem Fisch (Seite 62) und den Reisröllchen (Seite 54). Yubu findet man in den Tiefkühltruhen von koreanischen oder japanischen Läden. Nach dem Öffnen kann man ihn tiefgekühlt weitere 3 Monate aufbewahren.

Gelbe Sojabohnen (Meju-Kong) werden in der koreanischen Küche häufig verwendet. Sie sind die Hauptzutat von Fermentierter Sojapaste (Seite 263) und Extrastarker fermentierter Sojapaste (Seite 266) und eignen sich überdies als Ersatz für schwarze Sojabohnen im Rezept für Süße Schwarzbohnen (Seite 163). Man erhält sie im Asialaden.

Gerösteter Sesam (Bokkeun-Kkae) – ob weißer oder schwarzer Sesam – verleiht Gerichten ein nussiges Aroma. Man kann fertig gerösteten Sesam verwenden oder aber rohe Samen kaufen und bei Bedarf selbst rösten. Bereits gerösteter Sesam darf nicht abgespült werden, denn dadurch verklumpen die Samen. Geröstete schwarze Sesamsamen bekommt man in koreanischen Lebensmittelgeschäften. Dort findet man sie in der Regel neben den weißen Sesamsamen. Gerösteter Sesam schmeckt nussiger und ein bisschen bitterer als die gewöhnlichen Sesamsamen. Sesamsamen kann man auch leicht selbst rösten: Dazu die Samen in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Eine Pfanne oder einen Wok erhitzen und die gewaschenen Samen hineingeben. Mit einem Kochlöffel umrühren, bis sie gleichmäßig goldbraun und knusprig sind und angenehm nussig duften. Die Röstzeit ist abhängig von der Samenmenge. Beim Rösten pufft Sesam etwas auf.

Geröstetes Sesamöl (Cham-Gi-Reum) wird manchmal auch als asiatisches Sesamöl bezeichnet und sollte nicht mit dem Sesamöl verwechselt werden, das in großen Flaschen im Pflanzenöl-Regal steht. Geröstetes Sesamöl verleiht Speisen ein reichhaltiges, nussiges Aroma.

Geschälte Mungbohnen (Geopi-Nokdu) sind gelb, halbiert und so groß wie Linsen. Ihre äußere Hülle ist entfernt. Sie sind die Grundlage für köstliche Mungbohnenpuffer (Seite 196). Zu finden sind sie bei den Hülsenfrüchten in Asialäden, Bioläden und großen Supermärkten.

Gerstenmalzpulver (Yeotgireum-Garu) ist unverzichtbar für selbst gemachte Koreanische rote Chilipaste (Seite 268) oder Reispunsch (Seite 294). Das Pulver erhält man in koreanischen Lebensmittelläden.

Getrocknete Algen (Mareun-Miyeok), in Japan als *wakame* bekannt, werden in der koreanischen Küche vielfältig eingesetzt, zum Beispiel für Seetangsuppe (Seite 99) und Algensalat (Seite 144). Beim Aufquellen gewinnen die getrockneten Algen stark an Volumen. Sie werden in koreanischen oder japanischen Geschäften und in Bioläden verkauft.

Getrocknete Algenblätter (Gim), japanisch *nori*, entstehen, indem Algen ähnlich wie bei der Papierherstellung erst zerkleinert und dann getrocknet werden. Die Blätter werden zum Rollen von Gimbap (Seite 54) verwendet. Über offener Flamme geröstet und zerbröselt, eignen sie sich zum Garnieren von Reissalat mit rohem Fisch (Seite 62) oder Bohnengelee mit Gemüse und Rinderbrust (Seite 238). Tiefgekühlt halten sie sich ein halbes Jahr.

Getrocknete Ballonblumenwurzel (Doraji) wird in der koreanischen Küche viel verwendet und gilt auch als Heilmittel. Die Wurzeln ähneln dem Ginseng (Seite 27) und schmecken bitter mit starkem, ginsengartigem Duft. Die getrockneten Wurzeln bekommt man in koreanischen Geschäften in Tüten. Dürre, braune Wurzeln sollte man beim Kauf meiden; am besten sind die dicken, weißen Wurzeln.

Getrocknete Feilenfisch-Filets (Juipo) werden eingeschweißt in koreanischen Lebensmittelgeschäften angeboten. Die zähe Konsistenz der Filets ähnelt der von Jerky (Trockenfleisch). Daher wird getrockneter Feilenfisch in Korea auch gern in der Lunchbox mitgenommen. In süßer oder scharfer Sauce gekocht, wird daraus ein leckeres Banchan-Gericht.

Getrocknete Kaki (Got-Gam) haben Süße und Biss: In Korea werden die Früchte im Herbst geerntet, zusammengebunden und zum Trocknen aufgehängt. Weiß ausblühender Zucker an der Oberfläche zeigt an, dass die Früchte trocken und süß sind. Man erhält die getrockneten Kaki in Asialäden. Tiefgekühlt können sie ein paar Monate aufbewahrt werden.

Getrocknete Qualle (Haepari) besitzt so gut wie keinen Eigengeschmack, hat jedoch eine knackige Konsistenz, die man für Kalten Quallensalat (Seite 252) braucht. Man findet sie im Asialaden.

Getrockneter Pollack oder Pollock (Bug-Eo-Chae) ist eine weißfleischige Dorschart. Sie wird in Korea auch frisch gegessen, meist aber auch durch Trocknen haltbar gemacht (am besten in der Meeresbrise). Durchgetrocknet ist der Fisch hart wie ein Holz. Früher musste er weichgeklopft werden, bevor man ihn zerpflücken konnte. Heute wird getrockneter Pollack in koreanischen Geschäften fertig zerpflückt verkauft. Er muss nicht gewaschen werden, aber man sollte ihn in mundgerechte Stücke schneiden. In Suppe gegart wird der Fisch weich, bleibt aber ein wenig zäh. Getrockneter Pollack hält sich luftdicht verpackt im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate.

Getrocknete Sardellen (Mareun-Myeolchi) bekommt man in koreanischen Lebensmittelläden in unterschiedlichen Größen und Packungen. Kleinere Sardellen werden mit Sojasauce und scharfer Chilipaste geröstet und im Ganzen als Beilage gegessen. Größere Sardellen geben Brühen und Suppen ihren vollen Geschmack. Die winzigen Gräten enthalten viel Kalzium und gelten als gesund. Sardellen lassen sich im Gefrierbeutel oder in Plastikdosen einfrieren. Bei größeren Sardellen entfernt man vor dem Verzehr Kopf und Gedärm (die schwarzen Innereien).

Getrockneter Seetang (Dashima), in Japan *kombu* genannt, ist ein nahrhaftes Meeresgemüse, das in vielen koreanischen Gerichten verwendet wird, etwa in knusprigen Algenchips (Seite 212) oder in Sardellen-Algen-Brühe (Seite 96). Der Tang sollte luftdicht verpackt an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

Getrocknete Süßkartoffelstängel (Mallin-Goguma-Julgi) verwendet man für Suppen, Eintöpfe und Beilagen. In Korea werden die Süßkartoffeln im Herbst geerntet – mitsamt der langen, süßen, fleischigen Strünke. Frische Süßkartoffelstängel sind im Westen nur schwer zu bekommen. Die getrockneten Stängel findet man in koreanischen Lebensmittelläden. Luftdicht verpackt halten sie sich monatelang an einem kühlen, trockenen Ort.

Getrockneten Tintenfisch (Mareun-Ojingeo) gibt es in Einzel- oder Zwölferpackungen. Tintenfisch hat getrocknet einen viel intensiveren Geschmack als frisch. Man findet ihn bei den anderen Trockenfischen im koreanischen Lebensmittelgeschäft. Im Tiefkühlfach hält er sich bis zu 3 Monate.

Ginseng (Susam) ist eine der ältesten und beliebtesten Heilpflanzen der Welt. Die fleischigen Wurzeln dieser langsam wachsenden, mehrjährigen Pflanze werden in Korea wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften sehr geschätzt und zu Tee und Süßigkeiten verarbeitet. Frische Ginsengwurzeln findet man in der Kühltheke von Asialäden. Gekühlt hält er sich bis zu 2 Wochen.

Holzkohle (Soot) aus Hartholz braucht man bei der Herstellung von Fermentierter Sojapaste (Seite 263) und Koreanischer Suppen-Sojasauce (Seite 274). Man bekommt sie in koreanischen Lebensmittelgeschäften.

Jujuben (Daechu), auch Chinesische Dattel, Kumul-Dattel, Rote Dattel oder Azufaifa genannt, sind die Beerenfrüchte eines in Südasien beheimateten Baums. Getrocknet sind sie rot und schrumpelig und schmecken herbsüß (fast ein bisschen wie Rosinen). Man findet sie im Asialaden. Luftdicht verpackt kann man die Beeren auch einfrieren. Getrocknete Jujuben lassen sich durch getrocknete Cranberries ersetzen (Seite 20).

Klebreis (Chap-Ssal) wird auch als süßer Reis *(sweet rice)* bezeichnet, obwohl er gar nicht süß ist. Klebreis enthält auch kein Gluten (»Weizenkleber«), wie viele meinen. Der Reis ist klebriger und zäher als normaler Kurzkornreis. Er sollte luftdicht, kühl und trocken aufbewahrt werden. Zu finden ist er in Asialäden und in manchen Supermärkten.

Brauner Klebreis (Hyeonmi-Chapssal) ist ein Vollkornreis mit klebriger Konsistenz (er enthält mehr Stärke als normaler Kurzkornreis). Zusammen mit Gerste und weißem Reis gekocht, ergibt er eine typisch koreanische Mehrkornmischung. In koreanischen Läden erhältlich.

Klebreismehl (Chap-Ssal-Garu) entsteht aus Klebreis und enthält, da es nicht aus Weizen besteht, kein Gluten (»Weizenkleber«). In Japan ist es als *mochiko* bekannt und wird auch von amerikanischen Herstellern so bezeichnet. Das Mehlsollte luftdicht verschlossen, kühl und trocken aufbewahrt oder tiefgefroren werden. Klebreismehl ist in Asialäden erhältlich.

Klettenwurzel (Ueong-Ppuri) ist roh äußerst hart, schmeckt gedünstet aber nach Kräutern und bekommt einen knackigen Biss. Beim Einkaufen sollte man auf eine glatte Oberfläche ohne Flecken achten. Klettenwurzel ist in koreanischen, chinesischen oder japanischen Läden zu finden. Als Ersatz eignen sich Lotuswurzeln (Seite 31), die gedünstet werden.

Koreanische Auberginen (Gaji) sind dünn, leicht und verglichen mit normalen Auberginen zarter und weniger bitter, mit weicherer, luftigerer Konsistenz. Man findet sie im Asialaden oder mit Glück auf dem Wochenmarkt. Ersatzweise nimmt man kleine Auberginen (Seite 20).

Koreanische Chiliflocken (Gochu-Garu) gibt es in milden und scharfen Varianten. Für manche Gerichte nehme ich die milderen Flocken, damit ich mehr davon verwenden und das Gericht damit mehr röten kann. Beim Einkauf hilft es, ein paar koreanische Begriffe zu kennen: Mae-Woon Gochu-Garu heißen die ganz scharfen Flocken, Deol-Mae-Woon Gochu-Garu die mildere Sorte. Am besten kauft man Flocken aus sonnengetrockneten Chilischoten (Tae-Yang-Cho). Nach dem Öffnen kann man die Flocken luftdicht verschlossen einfrieren. Gewöhnliche zerstoßene Chiliflocken sind gröber, färben nicht so schön rot und setzen sich meist aus verschiedenen Chilisorten zusammen, die nicht so gut zur koreanischen Küche passen.

Koreanische Chilipaste (Gochujang) verleiht Gerichten Feuer und eine leichte Süße. Heute kaufen die meisten Hobbyköchinnen fertige Chilipasten, aber man kann die Paste auch auf traditionelle Weise selbst herstellen (Seite 268). Paste nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Koreanisches Chilipulver (Gochujang-Yong-Gochu-Garu) wird aus den gleichen Chilischoten hergestellt wie koreanische Chiliflocken (siehe oben). Das fein gemahlene Pulver verwendet man vor allem zur Herstellung von Koreanischer roter Chilipaste (Seite 268). Es ist im koreanischen Lebensmittelhandel erhältlich und sollte im Tiefkühlfach gelagert werden.

Koreanische Chilischoten

Grüne koreanische Chilis (Cheong-Gochu) sind bis zu 10 Zentimeter lang und schmecken süßlich-scharf. Koreaner entfernen die Kerne vor dem Zerhacken meist nicht. Wer im koreanischen Lebensmittelladen keine findet, nimmt Serrano- oder Jalapeño-Chilis (Seite 20).

Rote koreanische Chilis (Hong-Gochu) sind gereifte grüne Chilischoten. Sie sind etwas herber und süßer, aber auch weniger scharf als die grünen Schoten. Verwendet werden sie in Chilischotenpuffer (Seite 204). Sie zie zieren so manches Banchan-Gericht. Als Garnierung kann man sie auch durch fein gehackte rote Paprika ersetzen.

Shishito-Chilis (Kkwari-Gochu) sind mild bis scharf, bis zu 8 Zentimeter lang und haben eine dünne, gerillte Haut. In der koreanischen Küche werden sie gedämpft, gewokt, gekocht oder sautiert und gewürzt. Als Ersatz eignen sich kleine, milde Paprikasorten.

Koreanisches Currypulver (Ka-Re-Garu) schmeckt ein wenig anders als die indischen Currymischungen. Dieses Currypulver kommt bei dem Rezept Curryreis koreanisch (Seite 52) zur Anwendung und ist im koreanischen Lebensmittelgeschäft erhältlich.

Koreanische Fischsauce (Aekjeot) hat einen herzhaft salzigen und sogar ein bisschen süßen Geschmack und ein tiefes, gereiftes Aroma. Die Sauce ist eine Kernzutat für Kimchi. Ich verwende sie in vielen meiner Rezepte anstelle von selbst gemachter Suppen-Sojasauce (Seite 274). Am liebsten mag ich die Marke »3 Crabs« der Firma Viet Huong. Auch wenn diese Fischsauce nicht in Korea hergestellt wird, ist sie in vielen koreanischen Läden erhältlich, weil sie bei Exilkoreanern beliebt ist.

Koreanisches Paniermehl (Ppang-Garu) ähnelt mit seinen großen, flockigen und knusprigen Krümeln dem japanischen Panko-Mehl. Wer es im Asialaden nicht bekommt, nimmt ersatzweise Panko-Mehl oder grob gemahlenes Toastbrot.