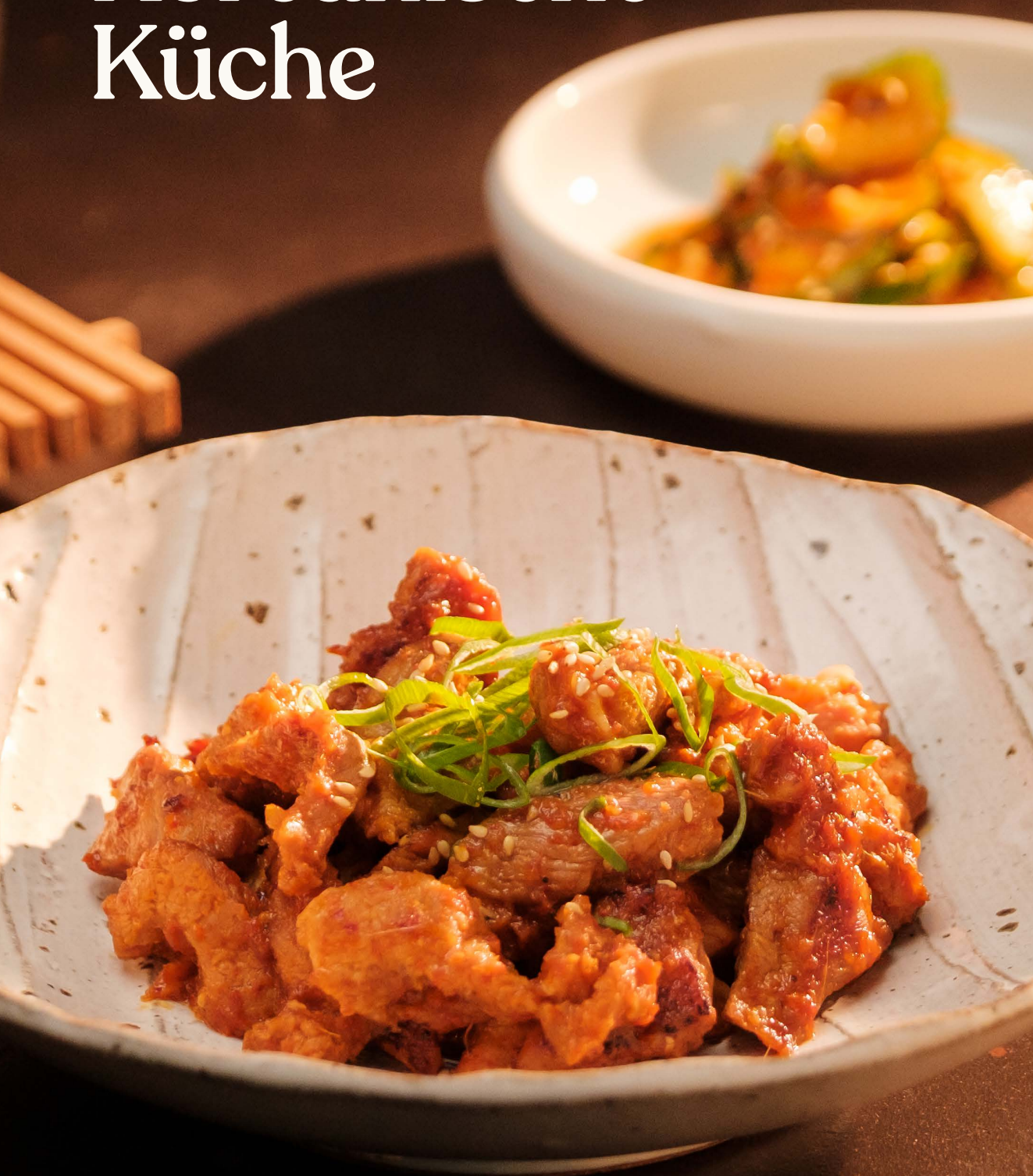


Koreanische Küche



Inhalt

Jetzt gibt's Kimchi!	4
Young-Mi Park-Snowden	5
Zutaten	6
Kimchi Fermentierter Chinakohl	10
Reis	12
Oi Kimchi Gurkensalat	14
Dasima Yuksu Koreanische Brühe	16
Cho Ganjang Essig-Sojasauce	18
Ssamjang Würzpaste	20
So Bulgogi Marinierte Rindfleischstreifen	22
Dwaeji Bulgogi Scharf mariniertes Schweinefleisch	24
Bibimbap Gemischter Reis	26
Miyeok Guk Seetang-Suppe	30
Japchae Glasnudelsalat	32
Kimchi Jigae Kimchi-Eintopf	36
Minas Tofu	38
Hotteok Pfannkuchen mit Zimt-Nussfüllung	40



Jetzt gibt's Kimchi!

Tauche ein in die Aromen Südkoreas – mit Gochugaru, Gochujang und Kimchi.

Gastronomin Young-Mi Park-Snowden gibt dir in ihrem Kurs einen spannenden Einblick in die koreanische Kulinarik. Du lernst zunächst die Grundzutaten und Aromen kennen, die die koreanische Küche prägen. Danach zeigt dir Young-Mi eine Fülle an leckeren, authentischen Rezepten, die auch ganz leicht nachzukochen sind.

Freue dich auf Kimchi (fermentierter Kohl), So Bulgogi (marinierte Rindfleischstreifen), Japchae (Glasnudelsalat), süße Hotteok (Pfannkuchen) mit Zimt-Nussfüllung und viele weitere Gerichte.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

KENWOOD

LE CREUSET®

Miele

Young-Mi Park-Snowden

Angefangen hat es mit einem spontanen Essensstand auf einem Berliner Weihnachtsmarkt. Heute ist Young-Mi Park-Snowden eine erfolgreiche Gastronomin mit verschiedenen koreanischen Betrieben.

Young-Mi Park-Snowden ist in Wolfsburg als Kind koreanischer Immigranten geboren und aufgewachsen. Zuhause wurde oft koreanisch gekocht, so entwickelte Young-Mi schon früh eine Leidenschaft für die Vielfalt der koreanischen Küche. Nach dem Abitur ging sie für ein Jahr nach Seoul und entdeckte eine neue, aber doch vertraute Welt der koreanischen Kulinarik. Nach ihrer Rückkehr aus Korea nach Deutschland zog sie nach Berlin, wo sie eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin absolvierte und schauspielerte.

Gemeinsam mit ihren Freunden begann sie koreanisch zu kochen – Kimchi, Barbecue und Suppen, manchmal nach den Rezepten ihrer Eltern, manchmal aus der Erinnerung. Eines Tages schlug ein Freund vor, auf einem weihnachtlichen Designmarkt koreanisches Essen anzubieten. Sie organisierten einen dreitägigen Stand in Prenzlauer Berg, der ein überwältigender Erfolg wurde: Aus dieser Barbecue-Sehnsucht entstanden das Restaurant Kimchi Princess, der Street-Food-Ableger Angry Chicken und das Restaurant Mani Mogo. Young-Mi hat ein Kochbuch über koreanische Küche geschrieben und betreibt einen koreanischen Supermarkt.

Hinter allem steht stets ein großes Ziel: mehr Menschen die authentische koreanische Esskultur näherzubringen.



Young-Mi Park-Snowden

www.kimchiprincess.com

Kimchi Fermentierter Chinakohl

Kimchi ist sehr beliebt in Korea und wird zu vielen verschiedenen Gerichten gereicht. Zur Aufbewahrung eignet sich ein verschlossener Container, sodass der Geruch nicht zu sehr in den Kühlschrank zieht.

Zutaten & Infos

 Zubereitung 1h	 Gesamt 11Tage	 Menge 1,3 kg		
Kimchi-Paste:			4	Knoblauchzehen
5 g	Klebreismehl		5 g	Ingwer
20 ml	Wasser		40 g	Gochugaru-Chilipulver
2 EL	Zucker		25 ml	Fischsauce
250 g	Daikon-Rettich		15 g	Saeujeot
2	Frühlingszwiebeln		1/2 TL	Meersalz
100 g	Lauch (nur der mittlere, hellgrüne Teil)		1 EL	Maesil Cheong (alternativ 1TL Zucker)
1/4	Nashi-Birne (alternativ Birne)		Kohl:	
			1	großer, fester Chinakohl
			85 g	grobes Meersalz
			850 ml	Wasser

Zubereitung

Schritt 1 Kohl vorbereiten

Von dem Chinakohlkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Kopf längs halbieren und waschen. Das Salz zwischen allen Blattschichten verteilen. Die Kohlhälften in eine große Schüssel legen, mit Wasser übergießen und einen passenden Teller umgedreht direkt auf den Kohl legen, damit er unter das Wasser gedrückt wird. Den Chinakohl bei Zimmertemperatur ca. 8 Stunden ziehen lassen.



Schritt 2 Gemüse und Obst

Den Rettich putzen, schälen und mit einer Mandoline oder mit einem Messer in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und ebenfalls schräg in feine Ringe schneiden. Die Nashi-Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken.

Schritt 3 Kimchi-Paste

Für die Kimchi-Paste das Klebreismehl mit Wasser glatt rühren und in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Die Konsistenz sollte dicklich sein, ähnlich wie Kleister. Vom Herd nehmen und mit Gochugaru, Salz, Fischsauce und Maesil Cheong verrühren. Das vorbereitete Gemüse und Obst sowie Saeujeot und Zucker untermischen und alles gut miteinander vermengen.

Schritt 4 Fermentieren

Den Chinakohl aus dem Wasser nehmen und so viel Wasser wie möglich ausdrücken. Der Chinakohl sollte elastisch sein. Wenn er noch zu knackig ist und leicht bricht, solltest du ihn noch länger im Salzwasser liegen lassen. Nun jedes Chinakohlblatt sorgsam mit Kimchipaste bestreichen. Die Kohlhälften in ein verschließbares Behältnis legen und an einem schattigen Ort bei Zimmertemperatur 1–2 Tage stehen lassen. Sobald das Kimchi Flüssigkeit bildet, hat der Gärprozess eingesetzt. Jetzt das Behältnis in den Kühlschrank stellen. Nach 8–10 Tagen ist das Kimchi gut durchgezogen und kann verwendet werden.

Schritt 5 Geschafft

Das fertige Kimchi zum Servieren quer in breite Streifen schneiden. Es hält sich im Kühlschrank ca. 3 Monate, wird aber immer intensiver.

Bibimbap Gemischter Reis

Die verschiedenen Zutaten beim Bibimbap stehen symbolisch für die verschiedenen Organe des Menschen, die miteinander zusammenarbeiten und für Harmonie sorgen.

Zutaten & Infos



Zubereitung
1h



Gesamt
1h 30min



Portionen
4

Shiitake-Pilze:	
8–10	getrocknete Shiitake-Pilze
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker
1 EL	geröstetes Sesamöl
Toppings:	
200 g	Zucchini
350 g	Daikon-Rettich
250 g	Karotten
250 g	Weißkohl
5	Knoblauchzehen
	Spinat

Gochujang-Sauce:	
1 TL	Sesam
200 g	Gochujang-Chilipaste
2 EL	Reissirup
2 EL	geröstetes Sesamöl
Sonstiges:	
450 g	Sushi-Reis
4	Eier
So Bulgogi (siehe S. 22)	
Öl zum Braten	
Sojasauce	
Salz, schwarzer Pfeffer	
Sesam	
Gim-Algenblätter/Nori zum Servieren	

Zubereitung

Schritt 1 Gochujang-Sauce

Für die Gochujang-Sauce den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, und herausnehmen. Die Gochujang-Chilipaste in einer Schüssel mit Sesamöl, geröstetem Sesam und Reissirup verrühren und in eine Servierschale füllen.

Schritt 2 Reis

Den Reis nach [Grundrezept \(siehe S. 12\)](#) kochen und zugedeckt warm halten.

Schritt 3 Gemischtes Gemüse

Den Zucchini waschen, putzen und in 7 cm lange Stücke schneiden. Rettich und Möhre putzen und schälen und ebenso wie die Zucchini-Stücke mit einer Mandoline oder mit einem Messer in dünne Streifen schneiden. Den Weißkohl waschen und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsesorten darin nacheinander mit etwas Knoblauch und Salz bei mittlerer Hitze in 3 Minuten knackig anbraten und herausnehmen.

Schritt 4 Spinat

Den Spinat abbrausen und abtropfen lassen. In heißem Wasser kurz blanchieren und dann in kaltem Wasser abschrecken. Den Spinat mit Sesamöl, Salz und Sesam marinieren.

Schritt 5 Pilze

Die Shiitake-Pilze in eine Schüssel mit warmem Wasser geben und mindestens 20 Minuten einweichen. Dann die eingeweichten Pilze abgießen, den Stiel entfernen und die Kappen in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken und mit Pilzen, Sojasauce, Zucker und Sesamöl vermischen. Das Öl zum Braten in der Pfanne erhitzen, die Pilzmischung darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten und herausnehmen.

Schritt 6 Anrichten

Den Reis auf vier Steingefäße (oder Schüsseln) verteilen und die verschiedenen Toppings darauf arrangieren. Das So Bulgogi oben drauf geben. Vier Spiegeleier braten und je eins pro Schüssel dazugeben.

Schritt 7
Geschafft

Das Bibimbap mit Seetang garnieren. Die Gochujang-Sauce separat servieren. Vor dem Verzehr etwas Sauce zum Bibimbap geben und alles gut mit einem Löffel untermischen.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online-Kochkurs
mit Young-Mi Park-Snowden

Kurs

Koreanische Küche

Köchin

Young-Mi Park-Snowden