







KOREA KÜCHE



KOREA KÜCHE

Authentisch koreanisch kochen mit heimischen Zutaten

Ae Jin Huys

PRESTEL

München • London • New York



VORWORT DER AUTORIN.....	9
INDEX.....	10-15
WOOK WAN SEUNIM.....	17
GUT ZU WISSEN.....	20
PRAKTISCHE TIPPS.....	28
REZEPTE.....	30-169
MOON SUNG HEE.....	33
KOH EUN JEONG.....	38
YUN WANG SOON.....	52
KIM EUN YOUNG.....	84
KIM DO YUN.....	93
JANG BO HYUN.....	161
SOJA.....	171
JANG-REZEPTE.....	174-199
GU BON IL.....	188
CHUNG CHUNG KEE.....	196
JUKJANGYEON.....	200
DANK.....	209
IMPRESSUM.....	210



Zu den allerersten Erinnerungen aus der kurzen Zeit, die ich als Kind in Korea verbracht habe, gehören die Keramikbottiche (*Onggi*) in unserem Garten, in denen sich hausgemachter *Jang* befand. Ich weiß noch, dass ich mich regelmäßig dorthin schlich, um einen Finger hineinzustecken und zu naschen. Erst viele Jahre später stieß ich wieder auf dieses besondere Aroma – ich bin überzeugt, dass der koreanische Umami-Geschmack meine Sensorik stark beeinflusst hat.

Mit diesem Kochbuch möchte ich die Begeisterung, die mich bei meiner Wiederentdeckung der koreanischen Küche antreibt, mit anderen teilen. Und fängt man da nicht am besten mit den berühmten Aromen des *Jang* an, welche koreanisches Essen prägen? In *Jang* sind normalerweise drei wichtige Würzzutaten vereint: fermentierte Sojasauce (*Ganjang*), Sojabohnenpaste (*Doenjang*) und Chilipaste (*Gochujang*).

In den letzten Jahren habe ich zahlreiche koreanische Rezepte gesammelt. Dazu habe ich in koreanischen Restaurants Speisen probiert, Koreanerinnen bei der Essenszubereitung beobachtet, ich bin bei verschiedenen Küchenchefs in die Lehre gegangen und habe das Internet durchforstet. So habe ich mit der Zeit meinen eigenen Stil entwickelt und koreanische Rezepte „übersetzt“, indem ich sie mit lokal verfügbaren Zutaten zubereitet habe.

Und genau darum geht es in meinem zweiten Kochbuch: Wer eine der drei *Jang*-Zutaten in seiner Küche vorrätig hat, kann mit diesem Buch ganz einfach koreanisches Essen kochen. Für einen festlichen Anlass empfiehlt es sich, mehrere kleinere Gerichte auf den Tisch zu bringen und diese, wie in Korea üblich, miteinander zu teilen. Darüber hinaus enthält dieses Buch auch einige Rezepte meiner Lehrmeister – etwa für die Herstellung von *Jang*, eine Herausforderung selbst für erfahrene Liebhaber der Fermentation – und deren inspirierende Visionen und Geschichten, die zeigen, dass Essen mehr ist als nur Genuss oder eine tägliche Notwendigkeit.

먹자!

MOKJA! LET'S EAT!

CHINAKOHL

- EINGELEGTES GEMÜSE MIT SOJASAUCE 31
모듬 장아찌 – Modeum Jangajji
- EINTOPF MIT EINGELEGTEM GEMÜSE UND SOJABOHNENPASTE 35
모듬 장아찌 지짐이 – Modeum Jangajji Jijimi
- HOT POT MIT CHINAKOHL UND RINDFLEISCH 37
밀퐁유 나베 – Millefeuille Nabe

ENOKI

- SAUCE AUS ENOKI-PILZEN UND SOJABOHNENPASTE 39
팽이버섯 강된장 – Paengibeoseot Kangdoenjang

DAIKON

- REIS MIT DAIKON-RETTICH 41
무밥 – Mubap

KNOBLAUCH

- EINGELEGTER KNOBLAUCH 43
마늘 장아찌 – Maneul Jangajji

EIER

- „DROGENEIER“ MIT SOJASAUCE 45
마약계란 장 – Mayakgyeran Jang

HUHN

- KRÄFTIGER EINTOPF MIT HUHN 47
닭도리탕 – Dakdoritang
- GESCHMORTES HUHN 49
닭찜 – Dak Jjim
- NORDKOREANISCHER HÜHNCHENSALAT 51
이북식 닭무침 – Iboksik Dakmuchim

WOLFSBARSCH

- SALAT MIT WOLFSBARSCH 57
농어회 무침 – Nongewhe Muchim

TINTENFISCH

- GEBRATENER TINTENFISCH 59
오징어 볶음 – Ojingeo Bokkeum



SCHWEIN

GEGRILLTE SPIESSE

60

돼지 맥적 구이 - Dwaengi Maekjeok Gui

GESCHMORTE SCHWEINSHAXE

61

족발 - Jokbal



MANGOLD

GLASNUDELN MIT MANGOLD

63

근대 잡채 - Geundae Japchae



OKTOPUS

FENCHELSALAT MIT OKTOPUS

65

문어 펜넬 무침 - Muneo Fennel Muchim



RIND

RINDERTATAR

67

육회 - Yukhwe

GESCHMORTE RINDERRIPPE

68

갈비 짬 - Galbi Jjim

MARINIERTES RIBEYE-STEAK

69

소고기 불고기 - Sogogi Bulgogi



PAPRIKA

SCHWEINESCHNITZEL MIT PAPRIKA

71

파프리카 제육볶음 - Paprika Jeyuk Bokkeum



TOMATEN

TOMATENCARPACCIO

73

토마토 카르파치오 - Tomato Carpaccio



LACHS

EINGELEGTER LACHS

75

연어장 - Yeoneojang



SÜSSKARTOFFELN

SÜSSKARTOFFEL MIT HUHN

77

고구마 닭갈비 - Goguma Dakgalbi



KÜRBIS

GEGRILLTER KÜRBIS

79

호박 구이 - Hobak Gui

	KAROTTEN KAROTTENKÜCHLEIN 81 당근 전 - Dangeun Jeon
	KARTOFFELN GESCHMORTE KARTOFFELN UND ESSKASTANIEN 82 감자밤 조림 - Gamjabam Jorim GESCHMORTE KARTOFFELN MIT SOJABOHNENPASTE 83 된장감자 조림 - Doenjanggamja Jorim
	ZWIEBELN EINGELEGTE ZWIEBELN 87 양파 장아찌 - Yangpa Jangajji
	JAKOBSMUSCHELN JAKOBSMUSCHELSALAT 89 가리비 샐러드 - Garibi Salade YUJA-MAYONNAISE 90 유자 마여네스 - Yuja-Mayonnaise PESTO AUS JUKJANGYEON-DOENJANG 91 죽장연 된장 페스토 - Jukjangyeon Doenjang Pesto
	AUSTERNPILZE REISBREI MIT AUSTERNPILZEN 95 느타리버섯 죽 - Neutaribeoseot Juk
	TOFU SEIDENTOFU MIT SOJASAUCE 97 연두부 - Yeondubu GEBACKENER TOFU 99 두부 구이 - Dubu Gui
	KABELJAU SCHARFE FISCHSUPPE 101 매운 탕 - Maeun Tang
	MAKRELE GEKOCHTE MAKRELE 103 고등어 조림 - Godeungeo Jorim



MUSCHELN

MUSCHELN MIT SOJABOHNENPASTE

105

홍합 된장 찜 – Honghap Doenjang Jjim



AUBERGINEN

GEDÄMPFTE AUBERGINEN

107

가지찜 – Gaji Jjim

AUBERGINE MIT CHILIPASTE UND REIS

109

고추장 가지덮밥 – Gochujang Gaji Deopbap



ROTKOHL

REISBOWL MIT ROTKOHL UND ROHEM FISCH

111

적양배추 회덮밥 – Jeokyangbaechu Hwedeopbap



SALATBLÜTEN

WÜRZIGE SALATBLÜTENSTIELE

113

상추꽃대 나물 – Sangchukkottae Namul



GARNELEN

GEBACKENE GARNELEN

115

새우전 – Saeujeon



TOPINAMBUR

EINGELEGTER TOPINAMBUR

117

돼지감자 장아찌 – Dwaejigamja Jangajji



BUCHWEIZENNUDELN

BUCHWEIZENNUDELN MIT PERILLAÖL

119

들기름 막국수 – Deulkireum Makguksu



KRÄUTERSEITLING

FRITTIERTE KRÄUTERSEITLINGE

121

새송이 강정 – Saesongi Kangjong



SHIITAKE

EINTOPF MIT SHIITAKE UND FERMENTIERTER SOJABOHNENPASTE

123

표고버섯 청국장 찜개 – Pyogobeoseot Cheonggukjang Jjigae

- | | | |
|---|--|-----|
|  | SCHWARZWURZELN
GESCHMORTE SCHWARZWURZELN
서양우엉 조림 - Seoyangueong Jorim | 125 |
|  | SEETANG
SEETANGSUPPE
미역 국 - Miyeok Guk | 127 |
|  | WIRSING
GEFÜLLTE WIRSINGRÖLLCHEN
사보이 양배추 만두 - Savoy Yangbaechu Mandu | 129 |
|  | BROKKOLI
GEDÄMPFTER BROKKOLI
브로컬리 찜 - Broccoli Jjim | 131 |
|  | SPINAT
WÜRZIGER SPINAT
시금치 나물 - Sigeumchi Namul | 133 |
|  | GRÜNKOHL
GRÜNKOHLPUFFER
케일 장떡 - Kale Jangtteok | 135 |
|  | KNUSPRIG FRITTIERTER GRÜNKOHL
케일 튀김 - Kale Twigim | 137 |
|  | KERBEL
KERBELSUPPE
처빌 국 - Cheobil Guk | 139 |
|  | KERBEL-REIS-BÄLLCHEN
처빌 주먹밥 - Cheobil Jumeokbap | 141 |
|  | BOHNENBLÄTTER
EINGELEGTE BOHNENBLÄTTER MIT SOJABOHNENPASTE
콩잎 된장 장아찌 - Kongieop Doenjang Jangajji | 143 |
|  | SALATGURKEN
FRISCHE WEIZENNUDELN MIT SALATGURKE
오이 비빔 국수 - Oi Bibim Guksu | 145 |
|  | GURKENSALAT
오이 무침 - Oi Muchim | 147 |



SPITZKOHL

GEBACKENER SPITZKOHL

고갈양배추 구이 - Gokkalyangbaechu Gui

149



FRÜHLINGSZWIEBELN

GARNELENPUFFER MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

새우 파전 - Saeu Pajeon

151



BÄRLAUCH

EINGELEGTER BÄRLAUCH

명이장아찌 - Myeongi Jangajji

153



FENCHEL

FENCHELSALAT

펜넬 무침 - Fennel Muchim

155



ZUCCHINI

GEBACKENE ZUCCHINI

애호박 전 - Aehobak Jeon

157



SPARGEL

SPARGEL-RINDFLEISCH-SPIESSE

아스파라거스 소고기 산적 - Asparagus Sogogi Sanjeok

159



CHILI

GEDÄMPFTE SHISHITO-CHILISCHOTEN

파리고추 찜 - Kwarigochu Jjim

163



LAUCH

LAUCHSALAT

대파 무침 - Daepa Muchim

165



WEISSKOHL

WEISSKOHL-WRAP

양배추 쌈 - Yangbaechu Ssam

167



BLUMENKOHL

SAUCE AUS BLUMENKOHL UND SOJABOHNENPASTE

콜리플라워 강된장 - Cauliflower Gangdoenjang

169



善因堂

順
德
堂

五
卷
入
古

安
尔

尔
安

Das Wort *Yang-Nyeom*, das auf Koreanisch „Gewürz(e)“ bedeutet, ist eine Zusammensetzung aus *Yak* – „Medizin“ – und *Nyeom*, das für „Denken“ oder „Gedanken“ steht. Früher galt *Yang-Nyeom* als Heilmittel, heute dient es dazu, den Geschmack von Speisen zu verbessern. Wer Essen zubereitet, sollte dies immer mit Herz und Seele tun. Nur so kann eine Mahlzeit zum Heilmittel für Körper und Geist werden. Durch die Verwendung frischer saisonaler Zutaten in Kombination mit *Yang-Nyeom* ist eine Speise mehr als nur eine Mahlzeit – sie wird zu einer natürlichen Medizin für die Seele. Wichtig dabei ist zu überlegen, welche Zutaten wir verwenden, woher sie kommen, wie und von wem sie zubereitet werden und welche Wirkung sie auf unseren Körper haben. Wir sollten entsprechend unseren körperlichen Bedürfnissen essen und nicht geleitet von unseren Geschmacksnerven.

– Wook Wan Seunim

Die buddhistische Nonne Wook Wan wurde vom Jogye-Orden, dem größten buddhistischen Orden Koreas, als „Meisterin der koreanischen Tempelküche“ ausgezeichnet. Als solche hat sie sich zum Ziel gesetzt, die Tempelküche und ihre Philosophie im In- und Ausland zu verbreiten. Daher veröffentlichte sie das erste englischsprachige Kochbuch über die koreanische Tempelküche, *Wookwan's Korean Temple Food: The Road to the Taste of Enlightenment*, das bei den jährlichen Benjamin Franklin Awards 2019 in der Kategorie Kochbuch ausgezeichnet wurde.

DIE KOREANISCHE TEMPELKÜCHE

Der Buddhismus war bis zum Ende des 14. Jahrhunderts eine der Hauptreligionen in Korea und hat sowohl die Gesellschaft als auch die Kultur und die Philosophie des Landes stark beeinflusst – und somit auch die koreanische Esskultur und Ernährungsphilosophie. Für koreanische Buddhisten ist die Ernährung ein wesentlicher Bestandteil des religiösen Lebens. So umfasst ihre Grundphilosophie auch den bewussten und erleuchteten Umgang mit Nahrung. In ihrem Streben nach Harmonie und Gesundheit von Natur und Mensch kommt die Tempelküche ohne tierische Produkte aus. Und um den ruhigen, meditativen Geisteszustand nicht zu gefährden, verzichtet sie auf die Verwendung von fünf scharfen, anregenden Zutaten: Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Frühlingszwiebel und Lauch. Stattdessen wird Essen mit einem fundierten Wissen über lokale Zutaten und ihre natürlichen Aromen zubereitet. Auf diese Weise wurde über Jahrhunderte hinweg umfassende Kenntnisse über regional vorkommende Zutaten wie Wurzeln, Stängel, Blätter, Nüsse, Früchte und Blumen aus der freien Natur zusammengetragen. Aus diesen Zutaten entwickelte sich eine natürliche, pflanzliche und saisonal angepasste Ernährung, die eine bereichernde Antwort auf die vegane Ernährung des Westens sein kann.