

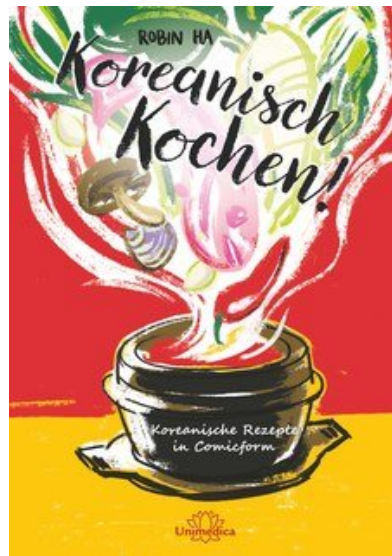
Robin Ha  
Koreanisch Kochen!

Extrait du livre

[Koreanisch Kochen!](#)

de [Robin Ha](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b23070>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>

Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans la publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.



## Prolog 6

## Einführung 10

- 7 Grundzutaten der koreanischen Küche 11
- Was haben Koreaner im Kühlschrank? 12
- Die koreanische Speisekammer: Lebensmittel, Spirituosen & Utensilien 14
- Koreanische Esskultur 16
- Bap: Gekochter Reis 17
- Reis & leckere Nebenprodukte 18
- Regionen & Speisen Koreas 20
- Die Tracht von Dengki 21

## KAPITEL 1: Kimchi und Eingelegtes 22

- Über Kimchi 23
- Original-Kimchi (Mak Kimchi) 26
- Rettichwürfel-Kimchi (Kkakdugi) 28
- Cooler & Scharfe Gurke (Oisobagi) 30
- Lauchzwiebel-Kimchi (Pa Kimchi) 32
- Eingelegte Chayote (Chayote Jangachi) 34
- Rettich-Kimchi als Gazpacho (Nabak Kimchi) 36

## KAPITEL 2: Gemüse-Beilagen

- Was ist Dosirak? 39
- Bohnensprossensalat (Kongnamul Muchim) 40
- Soja-Spinat (Sigeumchi Namul) 42
- Gedünstete Aubergine (Gaji Namul) 44
- Gebratener Tofu (Dubu Buchim) 46
- Scharfer Pak Choi (Cheonggyeongchae Muchim) 48
- Gemüse & Reis aus dem Steintopf (Dolsot Bibimbap) 50
- Eichelgelee-Salat (Dotorimuk) 53

## KAPITEL 3: Fleisch und Geflügel

- Infos zum koreanischen Barbecue 55
- Grillzeit! 57
- Lauchzwiebel-Salat (Pajeori) 57
- Gegrillte Short Ribs vom Rind (Galbi) 58
- Soja-Knobi-Rind auf Reis (Bulgogi Dupbap) 60
- Rindfleisch in Sojasauce mit Ei (Jangjorim) 62
- Schweinefleisch auf Reis (Jeyuk Dupbab) 64
- Schweinebauch-Wrap (Bossam) 66
- Chili-Hähnchen-Topf (Dakbokkeumtang) 68
- Ginseng-Hühnersuppe (Samgyetang) 70

## KAPITEL 4: Meeresfrüchte

- Mehr zu Meeresfrüchten 73
- Scharfer Oktopus auf Reis (Nakji Dupbap) 74
- Würziger Seetang-Salat (Miyook Naengchae) 76
- Geschmorter Rettich mit Makrelenhecht (Mu Kkongchi Jorim) 78
- Shishito-Chilischoten mit Anchovis & Fischkuchen (Kkwarigochujjim) 80
- Salat mit rohem Fisch (Hoedupbap) 82
- Panierter Gelbfisch (Jogi Gui) 84
- Die Legende von Gulbi 85

## KAPITEL 5: Suppen und Eintöpfe

Feuer und Eis: Kochend heiße Speisen und eiskalte Suppen 87

Eintopf mit weichem Tofu (Sundubu Jjigae) 88

Kimchi-Eintopf (Kimchi Jjigae) 90

Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln (Jogye Doenjangguk) 92

Algensuppe mit Rind (Sogogi Miyeokguk) 94

Sojasprossen-Suppe (Kongnamulguk) 96

Rind-und-Rettich-Suppe (Sogogimuguk) 98

Fischeintopf (Maeuntang) 100

Scharfer Rindfleischtopf (Yukgaejang) 102

## KAPITEL 6: Juk und Brei

Mehr zu Juk 105

Juk mit Pinienkernen (Jatjuk) 106

Schwarzer Sesam-Porridge (Heukimjajuk) 107

Süßer Rote-Bohnen-Porridge (Danpatjuk) 108

Süßer Kürbis-Porridge (Hobakjuk) 110

Meeresfrüchte-Pilze-Porridge (Haemul Beoseot Juk) 112

## KAPITEL 7: Nudeln und Reiskuchen

Alles über Nudeln 114

Reiskuchen 117

Scharfe kalte Nudeln (Bibim Guksu) 118

Reiskuchen-Suppe (Tteokguk) 120

Handgezapfte Teigsuppe mit Kartoffeln (Gamja Sujebi) 122

Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln (Bajirak Kalguksu) 124

Süßkartoffelnudeln (Japchae) 126

Kalte Buchweizennudeln (Mulnaengmyun) 128

## KAPITEL 8: Snacks und Streetfood

Über Bunsik 131

Scharfer Reiskuchen (Tteokbokki) 132

Süße Zucker-Pfannkuchen (Hotteok) 134

Süßer Reis mit Nüssen (Yaksik) 136

Reis mit Kimchi (Kimchi Bokkumbap) 138

Eingelegter Rettich (Tongdakmu) 139

Gedämpftes Ei (Gyeranjjim) 140

Seetang-Reisrolle (Gimbap) 142

Bbopki 145

## KAPITEL 9: Cocktails und Anju

Die koreanische Trinkkultur 147

Wassermelone Soju (Subak Soju) 148

Persimonen-Dattel-Punsch (Sujeonggwa) 150

Joghurt Soju (Yakult Soju) 152

Mehr über Anju 153

Armee-Eintopf (Budaejjigae) 154

Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen (Haemul Pajeon) 156

Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Buchimgae) 158

## KAPITEL 10: Fusionsküche 160

Fremde Gerichte in Korea 161

Omelett mit Bratreis (Omurice) 162

Schwein süß-sauer (Tangsuyuk) 164

Nudeln mit schwarzer Sauce (Jajangmyeon) 166

Scharfe Hühner-Tacos (Buldak Taco) 168

Korea-Burger (Kimchi Galbi Burger) 170

Danksagung 172

Über die Autorin 173

Index 174



# Original-Kimchi

(Mak Kimchi)

Dieses Kimchi-Rezept ist speziell für Anfänger. Du kannst die Menge koreanischer Chiliflocken nach deinem Geschmack anpassen.

Zeit: 1 Std. Fermentation: 1 Tag

Menge: 12 Tassen



## ZUTATEN

- 1,8 kg Chinakohl
- 1/2 Tasse Salz
- 2 Tassen Wasser
- 4 Lauchzwiebeln, grüner und weißer Teil
- 2,5 cm frischer Ingwer, geschält
- 10 Knoblauchzehen, geschält
- 700 g Daikon-Rettich
- 1 große Karotte, geschält
- 3/4 Tasse koreanische rote Chiliflocken
- 5 EL Fischsauce
- 3 EL Saeujeot (gesalzene, fermentierte Garnelen)
- 2 EL Zucker

## ERST:

Den Kohl der Länge nach in Viertel schneiden.

Dann die Viertel mundgerecht zuschneiden.

## DANN:

Kohl unter kaltem Wasser spülen und abgießen. Das Salz über den Kohl streuen. Wasser darübergießen. Gut mischen.

45 Min. ruhen lassen. Den Kohl ab und an schwenken, damit sich das Salz verteilt.

## INZWISCHEN:

Die Marinade wird vorbereitet. Lauchzwiebeln sehr fein hacken.

Knoblauch und Ingwer zerdrücken. Ich nehme den Messergriff dazu.

Rettich und Karotte in Streifen schneiden.



Ab in die Schüssel...

Chiliflocken, Fischsauce, Saeujeot, Zucker dazugeben.



Lauchzwiebel, Ingwer, Knoblauch, Karotte, Rettich zugeben und mischen.

**DIE MARINADE IST FERTIG!**

Wir kümmern uns wieder um den Kohl.



Das Volumen des Kohls hat etwa um die Hälfte abgenommen. 3-mal unter kaltem Wasser spülen, um das Salz zu entfernen.

Vorsichtig das Wasser aus dem Kohl drücken und dann in eine Schüssel geben.



**DANN: 2**

Jetzt die Handschuhe!



Marinade und Chinakohl gut vermengen.

Den Kohl in ein sauberes Einmachglas geben. Oben 2,5 cm frei lassen. Den Deckel aufsetzen. Das Glas in eine Tüte geben, falls der Saft beim Fermentieren überläuft. Das Glas bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 1 Tag ist das Kimchi fertig. Im Kühlschrank ist es 1 Monat lang haltbar.





# SOJA-KNOBLI-RIND

## AUF REIS

### (Bulgogi Dupbap)



Bulgogi heißt „Feuerfleisch“. Dazu werden Kurzrippensteaks vom Rind (aber auch Huhn oder Schwein) gebraten. Die Marinade mit Nashi-Birne macht das Fleisch sehr zart und süß. Statt der Nashi-Birne nehme ich Kiwi, da sie die Steaks noch schneller zart macht.

Zeit: 10 Min. Marinieren: 3 Std. Portionen: 4

Für Bulgogi müssen die Steaks richtig dünn geschnitten sein, also dünner als normale Steaks. Sie sollten nur etwa 3 mm dick sein.



Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen.

### ZUTATEN

- 700 g Kurzrippensteaks, 3 mm dick
- 1 gelbe Zwiebel
- 8 Knoblauchzehen
- 2,5 cm frischen Ingwer
- 1/2 Kiwi
- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Soju (koreanischer Reisschnaps)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2 1/2 EL Zucker
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln, weißer/grüner Teil, plus dünne Streifen zum Garnieren
- 5 Shiitakepilze
- 4 Tassen gekochter Reis (Seite 18)
- Geröstete Sesamsamen zum Garnieren

## Jetzt die Marinade!

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kiwi schälen. Kiwi und eine Zwiebelhälfte grob zerkleinern. Die gehackte Zwiebel und Kiwi mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Zucker, 1 EL Sesamöl und Pfeffer mixen.



Eine Schicht Steaks in einen Behälter geben und großzügig Marinade darübergießen. Mit dem restlichen Fleisch genauso verfahren. Behälter mit Folie abdecken und 3 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.



3 STUNDEN SPÄTER

Die andere Hälfte der Zwiebel in dünne Scheiben und die Lauchzwiebeln (7 cm groß) schneiden. Shiitakepilze putzen und Stiele entfernen und dann in dünne Scheiben schneiden.



1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei hoher Hitze 1 Min. sautieren. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Shiitakepilze dazugeben und wenige Minuten sautieren, bis alles gar ist.

So leicht

Über frisch gekochten Reis geben. Mit den Sesamsamen bestreuen und mit gehackten Lauchzwiebeln garnieren.



# KOREA BURGER

(Kimchi Galbi Burger)

Galbi-Marinade unterstreicht den vollmundigen Geschmack der Burger. Koreanische Gewürze geben Ketchup und Mayonnaise ein wunderbares asiatisches Aroma.

Kochzeit: 50 Min. Portionen: 6

Zuerst zur Marinade: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Dann mit Sojasauce, Soju, Zucker, Pfeffer und Sesamöl in einem Mixer zu einer Marinade mixen.



## ZUTATEN

- Burger
  - 1 gelbe Zwiebel
  - 6 Knoblauchzehen
  - 2,5 cm frischer Ingwer
  - 3 EL Sojasauce
  - 1 EL Soju (koreanischer Reisschnaps)
  - 1 EL Zucker
  - 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen
  - 1 TL geröstetes Sesamöl
  - 900 g Hackfleisch (vom Rind)
  - 1 Ei
  - 6 getoastete Burger-Brötchen (Sesam)
  - 6 Scheiben Käse (optional)
  - Koreanische Würzsaucen (nächste Seite)
  - Romana-Salat zum Servieren (optional)
- 
- Kimchi-Aufstrich
  - 2 Tassen Kimchi (Seite 26)
  - 1 gelbe Zwiebel
  - 1 EL Butter

Rinderhackfleisch mit der Marinade und dem Ei gut vermischen.



Das Hack kann auch vom Schwein oder gemischtes Hack sein.



In 6 Portionen teilen und daraus 6 Pattys formen.



Pattys einzeln in Folie wickeln und 30 Min. kühl stellen.



## Kimchi-Aufstrich



Wasser aus dem Kimchi drücken. Kimchi in mundgroße Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in mundgroße Würfel schneiden.



Zwiebel und Kimchi mit der Butter in einer Pfanne bei hoher Hitze 5 Min. sautieren, bis die Zwiebel glasig ist.



Auf dem Grill oder in der Pfanne die Pattys gar braten. Käsescheiben darauflegen und schmelzen lassen.

Burgerbrötchen warm machen.



Nach Belieben Würzsaucen dazugeben. Je ein Salatblatt und Patty darauflegen. Mit Kimchi-Aufstrich toppen.

Lecker!

## KOREANISCHE WÜRZSAUCEN

Ob für Pommes frites oder als Würzsaucen für Burger und Hot Dogs: Diese Saucen sind GENIAL!

### Scharfe Kaviar-Mayonnaise

1/2 Tasse Mayonnaise, 1/2 EL Gochujang (rote Chilipaste), 2 EL Tobiko (Rogen des Fliegenfisches) mischen.



Fliegenfischrogen findest du in Korea- und Asia-Läden bei den gekühlten Meeresfrüchten.

### Soya-Sesam-Mayonnaise



1/2 Tasse Mayonnaise, 1 TL geröstete Sesamsamen, 1 TL Sojasauce, 1 TL Sesamöl, 1 TL dünne Lauchzwiebel-Ringe gut miteinander mischen.

### Süß-würziges Ketchup

1/4 Tasse Ketchup, 1/4 Tasse Gochujang und 1 EL Honig vermischen.



HMM!

# Index

## A

- Algensuppe mit Rind 94
- Anju 153
- Armee-Eintopf 154, 155
- Aubergine, gedünstet 44, 45

## BW

- Bap 17
- Barbecue 55, 56, 57
- Bbopki 145
- Bibimbap 50
- Bohnen
  - Armee-Eintopf 154
  - Rote-Bohnen-Brei, süß 154
- Bohnensprossensalat 40
- Brei 105
  - Juk mit Pinienkernen 106
  - Kürbis-Porridge, süß 110
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
  - Rote-Bohnen-Brei, süß 108
  - Schwarzer Sesam-Porridge 107
- Bulgogi 60
- Bunsik 131
- Burger, koreanisch 170

## C

- Chiliflocken, rot 11
- Chili-Hähnchen-Topf 68
- Chilipaste, rot 11, 68
- Chilischoten
  - Chili-Bibim-Sauce 128
  - Chili-Hähnchen-Topf 68
  - Fischeintopf 100
  - frisch 13
  - getrocknet 14
- Chinakohl 13
  - Original-Kimchi 26
  - Rettich-Kimchi als Gazpacho 36
  - Schweinebauch-Wrap 66

## Cocktails

- Joghurt-Soju 152
- Persimonen-Dattel-Punsch 150
- Wassermelone Soju 148

## D

- Daikon-Rettich 13
- Eingelegter Rettich 139
- Geschmorter Rettich mit Makrelenhecht 78
- Original-Kimchi 26
- Rettich-Kimchi als Gazpacho 36
- Rettichsalat 66
- Rettichwürfel-Kimchi 28
- Rind-und-Rettich-Suppe 98
- Danmuji 142
- Dashima 14
- Dosirak 39
- Dotorimuk 52, 53

## E

- Ei
  - Gedämpftes Ei 140
  - Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
  - Omelett mit Bratreis 162
  - Reiskuchen, scharf 132
  - Reis mit Kimchi 138
  - Rindfleisch in Sojasauce mit Ei 62
  - Seetang-Reisrolle 142
- Eichelgelee-Salat 53
- Eingelegte Chayote 34
- Eingelegter Rettich 139
- Eingelegtes. *Siehe auch* Kimchi
  - Eingelegte Chayote 34
  - Eingelegter Rettich 139
  - einlegen 35
- Eintopf
  - Armee-Eintopf 154
  - Chili-Hähnchen-Topf 68
  - Fischeintopf 100
  - Kimchi-Eintopf 90
  - Eintopf mit weichem Tofu 88

## F

fermentieren 23–35

### Fisch

Anchovis, getrocknet 14, 97

Fischeintopf 100

Panierter Gelbfisch 84

Salat mit rohem Fisch 82

Fischeintopf 100

Fischkuchen 80

Fischsauce 11, 73

## G

Garnelen, fermentiert, gesalzen 13

Gebratener Tofu 46

Gedämpftes Ei 140

Gegrillte Short Ribs vom Rind 58

Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50

Geschmorter Rettich mit Makrelen-  
hecht 78

Gim 15

Seetang-Reisrolle 142

Ginseng 70

Ginseng-Hühnersuppe 70

Ginseng-Hühnersuppe 70

Gochujang 11, 68

Gosari 102

Guk-Ganjang 11

Gulbi 85

Gurke, cool & scharf 30

## H

Hanbok 21

### Hähnchenfleisch

Chili-Hähnchen-Topf 68

Ginseng-Hühnersuppe 70

Hühner-Tacos, scharf 168

Omelett mit Bratreis 162

Hühner-Tacos, scharf 168

## I

Ingwer 13

## J

Joghurt Soju 152

Jujube-Früchte 13

Persimonen-Dattel-Punsch 150

Juk 105

Juk mit Pinienkernen 106

## K

Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124

Kalte Buchweizennudeln 128

Kalte Nudeln, scharf 118

Kartoffeln, handgezupfte Teigsuppe 122

Kastanien 13

Ketchup, süß-würzig 171

### Kimchi

Armee-Eintopf 154

Gurke, cool & scharf 30

Kimchi-Aufstrich 171

Kimchi-Eintopf 90

Kimchi-Pfannkuchen 158

Kimchi-Salsa 169

Lauchzwiebel-Kimchi 32

Original-Kimchi 26

Reis mit Kimchi 138

Rettich-Kimchi als Gazpacho 36

Rettichwürfel-Kimchi 28

Kimchi-Eintopf 90

Kimchi-Pfannkuchen 158

Knoblauch 13

Korea-Burger 170

### Koreanische Küche

fremde Gerichte in Korea 161

Grundzutaten 11–15

kochend heiße und eiskalte Speisen 87

koreanische Esskultur 16

Meeresfrüchte, mehr zu 73

Regionen und Speisen 20

### Kürbis

Kürbis-Porridge, süß 110

Kürbis-Porridge, süß 110

## L

- Lauchzwiebel-Kimchi 32
- Lauchzwiebeln 13
  - Lauchzwiebel-Kimchi 32
  - Lauchzwiebelsalat 57
  - Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156
- Lauchzwiebel-Salat 57

## M

- Makgeolli 147
- Mayonnaise
  - Kaviar-Mayonnaise, scharf 171
  - Soja-Sesam-Mayonnaise 171
- Meeresfrüchte. *Siehe auch Namen der Meeresfrüchte*
  - Eintopf mit weichem Tofu 88
  - in der koreanischen Küche 73
  - Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
- Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156
- Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
- Miyeok 14
  - Algensuppe mit Rind 94
  - Würziger Seetang-Salat 76

## N

- Namul 40
- Nashi-Birne 13
- Nudeln
  - Armee-Eintopf 154
  - frische Nudeln 13, 116
  - handgeschnittene Nudeln 116
  - Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124
  - Kalte Buchweizennudeln 128
  - Nudeln mit schwarzer Sauce 166
  - Scharfe kalte Nudeln 118
  - Scharfer Rindfleischtopf 102
  - Süßkartoffelnudeln 126
  - Trockennudeln 115
- Nudeln mit schwarzer Sauce 166

## O

- Oktopus auf Reis, scharf 74
- Omelett mit Bratreis 162
- Ongsimi 108
- Original-Kimchi 26

## P

- Pak Choi, scharf 48
- Panierter Gelbfisch 84
- Perilla 13
- Persimonen-Dattel-Punsch 150
- Pfannkuchen
  - Kimchi-Pfannkuchen 158
  - Meeresfrüchte-Lauchzwiebel-Pfannkuchen 156
  - Zucker-Pfannkuchen, süß 134
- Pilze
  - getrocknete Shiitakepilze 14
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
- Pinienkerne 15
  - Juk mit Pinienkernen 106
- Poktanju 147

## R

- Reis
  - Chili-Hühnchen-Topf 68
  - Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50
  - Juk mit Pinienkernen 106
  - kochen 18, 19
  - Kulturgut 17
  - Meeresfrüchte-Pilze-Porridge 112
  - mit Gemüse 17
  - mit Getreide 17
  - Oktopus auf Reis, scharf 74
  - Omelett mit Bratreis 162
  - Reis mit Kimchi 138
  - Reis mit Nüssen, süß 136
  - Rote-Bohnen-Porridge, süß 108
  - Salat mit rohem Fisch 82
  - Schwarzer Sesam-Porridge 107
  - Schweinefleisch auf Reis 64
  - Seetang-Reisrolle 142
  - Soja-Knobi-Rind auf Reis 60
  - verbrannt 19

- Reiskuchen  
 Armee-Eintopf 154  
 Reiskuchen, scharf 132  
 Reiskuchen-Suppe 120  
 Reiskuchen, scharf 132  
 Reiskuchen-Suppe 120  
 Reismehl, süß 15  
 Reis mit Kimchi 138  
 Reis mit Nüssen, süß 136  
 Rettich-Kimchi als Gazpacho 36  
 Rettichwürfel-Kimchi 28  
 Rindfleisch  
 Algensuppe mit Rind 94  
 Buchweizennudeln, kalt 128  
 Gegrillte Short Rips vom Rind 58  
 Korea-Burger 170  
 Reiskuchen-Suppe 120  
 Rindfleisch in Sojasauce mit Ei 62  
 Rindfleischtopf, scharf 102  
 Rind-und-Rettich-Suppe 98  
 Soja-Knobi-Rind auf Reis 60  
 Rindfleisch in Sojasauce mit Ei 62  
 Rindfleischtopf, scharf 102  
 Rind-und-Rettich-Suppe 98  
 Rote-Bohnen-Porridge, süß 108
- S**
- Saeujeot 13  
 Salat  
 Bohnensprossensalat 40  
 Eichelgelee-Salat 52  
 Lauchzwiebelsalat 57  
 Rettichsalat 66  
 Salat mit rohem Fisch 82  
 Würziger Seetang-Salat 76  
 Salat mit rohem Fisch 82  
 Sardellen, getrocknet 14, 96  
 Schwarzer Sesam-Porridge 107  
 Schweinebauch-Wrap 66  
 Schweinefleisch  
 Eintopf mit weichem Tofu 88  
 Kimchi-Eintopf 90  
 Kimchi-Pfannkuchen 158  
 Nudeln mit schwarzer Sauce 166  
 Reis mit Kimchi 138  
 Schweinebauch-Wrap 66  
 Schweinefleisch auf Reis 64  
 Schwein süß-sauer 164  
 Schweinefleisch auf Reis 64  
 Schwein süß-sauer 164  
 Seetang, getrocknet 14  
 Seetang-Reisrolle 142  
 Sesamöl, geröstet 11  
 Sesamsamen  
 geröstet 11  
 Schwarzer Sesam-Porridge 107  
 Soja-Sesam-Mayonnaise 171  
 Shishito-Chilischoten mit Anchovis & Fischkuchen 80  
 Shungnyung 19  
 Sojabohnenpaste 11  
 Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
 Sojabohnensprossen 13  
 Sojasprossen-Suppe 96  
 Soja-Knobi-Rind auf Reis 60  
 Sojasauce 11  
 Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
 Soja-Spinat 42  
 Sojasprossen-Suppe 96  
 Soju 14, 147  
 Joghurt Soju 152  
 Wassermelone Soju 148  
 Somek 147  
 Spam 90  
 Armee-Eintopf 154  
 Speisechrysantheme 101  
 Sprossen  
 Bohnensprossensalat 40  
 Gemüse & Reis aus dem Steintopf 50  
 Rindfleischtopf, scharf 102  
 Ssam 55, 56  
 Suppe  
 Algensuppe mit Rind 94  
 Eintopf mit weichem Tofu 88  
 Ginseng-Hühnersuppe 70

Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124  
Kartoffeln, Handgezupfte Teigsuppe 122  
Reiskuchen-Suppe 120  
Rettich-Kimchi als Gazpacho 36  
Rindfleischtopf, scharf 102  
Rind-und-Rettich-Suppe 98  
Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
Sojasprossen-Suppe 96  
Süßkartoffelnudeln 126

## T

Tobiko 82  
Tofu 13  
    Armee-Eintopf 154  
    Eintopf mit weichem Tofu 88  
    Fischeintopf 100  
    Gebratener Tofu 46  
    Kimchi-Eintopf 90  
    Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92  
Trinkkultur 147. *Siehe auch Cocktails*  
Ttukbaegi 15, 87

## U

Utensilien 15

## V

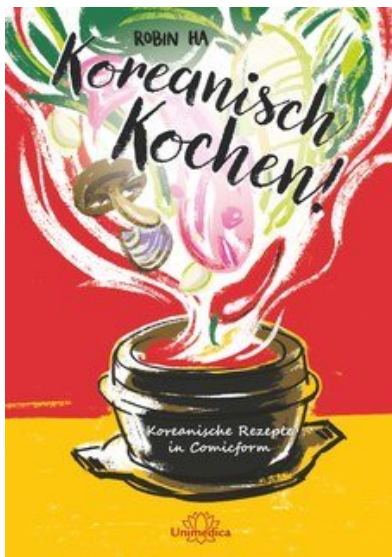
Venusmuscheln  
    Eintopf mit weichem Tofu 88  
    Fischeintopf 100  
    Kalguksu-Nudelsuppe mit Muscheln 124  
    Sojabohnenpaste-Suppe mit Muscheln 92

## W

Wassermelone Soju 148  
Würziger Seetang-Salat 76

## Z

Zucker-Pfannkuchen, süß 134  
Zwiebeln 13. *Siehe auch Lauchzwiebeln*



Robin Ha

[Koreanisch Kochen!](#)

Koreanische Rezepte in Comicform

192 pages, relié  
sera disponible en 2019



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)