

LUNA KYUNG

EASY

KOREA

Koreanische Küche

Schritt für Schritt

riva

© 2022 des Titels »Easy Korea« von Luna Kyung (ISBN 978-3-7423-2256-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



어서오세요 !*

*Willkommen!

LUNA KYUNG ist Koreanerin. Sie hat sich auf Kimchi und die Fermentation von Lebensmitteln spezialisiert, ein Buch* über dieses Thema geschrieben und berät koreanische Gastronomen in Frankreich. Ihr besonderes Interesse gilt den mannigfaltigen kulturellen Aspekten des Kochens. Ihr Blog *La table de Diogène est ronde* informiert umfassend über die koreanische Küche (in französischer Sprache). Dort stellt sie Rezepte und kulinarische Besonderheiten aus ihrem Heimatland und aus anderen asiatischen Ländern vor.

Willkommen in der koreanischen Küche

Abgesehen von einigen wenigen Gerichten wie Bibimbap, Bulgogi und Kimchi ist die koreanische Küche in Deutschland weitgehend unbekannt. In diesem Buch kannst du 50 klassische Gerichte kennenlernen. Wer die koreanische Küche bereits kennt und liebt, wird hier auf jeden Fall seine Lieblingsrezepte wiederfinden. Für alle anderen ist dieses Buch eine gute Gelegenheit, die Küche Koreas zu entdecken.

Koreanische Gerichte sind frisch und schmackhaft. Durch die großzügige Verwendung von saisonalem Gemüse kommt sie unserem wachsenden Bedürfnis nach gesunder Ernährung entgegen. Spitzenköche entdecken fermentierte Lebensmittel neu, und die Wissenschaft bestätigt immer wieder, dass sie überaus gesund sind. Ich freue mich, mit diesen Rezepten mehr Menschen Einblick in die Küche meiner Heimat zu geben, in der gerade fermentierte Lebensmittel traditionell einen hohen Stellenwert haben.

* Luna Kyung und Camille Oger: *L'Art de Fermentation*, Éditions La Plage

Kurze Geschichte der koreanischen Küche

Wie und was isst man in Korea?

Die heutige Küche Koreas steht in engem Zusammenhang mit der historischen und sozialen Entwicklung des Landes.

Im Laufe seiner Geschichte war Korea verschiedenen kulinarischen Einflüssen ausgesetzt. Der Taoismus führte eine philosophische Sicht auf die Ernährung ein, der Buddhismus wiederum hinterließ eine bedeutende vegetarische Tradition, während durch den engen Austausch mit den Nomadenvölkern Nord- und Zentralasiens viele Fleischgrillgerichte ins Land kamen.

Ein Grundpfeiler der koranischen Küche ist der Geschmack von fermentierten Sojabohnen. Deren Heimat ist die Mandschurei, die auch das Land des alten koreanischen Königreichs ist. Fermentierte Lebensmittel spielen also seit jeher in der kulinarischen Tradition Koreas eine wichtige Rolle.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts erlebte Korea eine bewegte Geschichte: Die japanische Besatzung, der Koreakrieg und die anschließende rasante wirtschaftliche Entwicklung des Landes haben die Essgewohnheiten stark verändert.

Koreaner, Männer wie Frauen, arbeiten viel und die meisten von ihnen leben in den großen Städten. Gemeinsame Mahlzeiten mit Arbeitskollegen haben einen höheren Stellenwert als in Europa, was für eine sehr dynamische Entwicklung der Gastronomie gesorgt hat. Vor allem Catering-Angebote und Lieferdienste werden häufig in Anspruch genommen.

Obwohl der Lebensrhythmus hektisch ist, stehen Essen und Geselligkeit im Zentrum der koreanischen Kultur. Heute ist es vor allem den Menschen in den Großstädten wichtig, sich mit anderen zum Essen an den Tisch zu setzen. Das war nicht immer so. In früheren Zeiten saß man an einem Einzeltisch oder es wurde beim Essen jedenfalls nicht gesprochen.

Während der Besatzungszeit und des Krieges war dies aufgrund der Materialknappheit nicht mehr möglich, da die Zubereitung einer traditionellen Mahlzeit viel Geschirr erforderte: eine Schüssel für den Reis, eine andere für die Suppe, viele Schalen mit Banchan (kleine Beilagen zum Reis) ... Und all diese Teilgerichte sollten allen Gästen gleichzeitig serviert werden.

Heutzutage steht oft nur ein Gericht auf dem Tisch, das sich alle teilen. Viele Gerichte werden sogar von den Gästen selbst direkt am Tisch zubereitet, was mit der geselligen Atmosphäre eines westlichen Fondues vergleichbar ist.

Das gemeinsame Essen steht auch für Ruhe und Tradition, und dies empfinden viele Koreaner angesichts des rasanten gesellschaftlichen Wandels als angenehm beruhigend.



Schale, Löffel und
Stäbchen aus Metall



Onggi aus Keramik



Dämpfeinsatz

Dasik-Form



Behälter zum Fermentieren

UTENSILIEN UND GESCHIRR

Kochplatte

Knoblauchpresse

Tragbarer Gaskocher

Utensilien und Geschirr

Geschirr

Bei einem Essen nach koreanischer Art wird jedes noch so kleine Gericht auf einem separaten Teller serviert, was eine Menge Geschirr bedeutet. Traditionell wird im Sommer Porzellan und im Winter Bronze verwendet, da Metall die Wärme besser hält. Seit den 1970er-Jahren wurde Bronze auf Empfehlung des Staates aus wirtschaftlichen und praktischen Gründen durch Edelstahlgeschirr ersetzt.

Messer

In der koreanischen Küche werden die Zutaten gründlich vorbereitet und dabei meist in mundgerechte Stücke geschnitten. Darum ist ein scharfes Messer in der Küche unerlässlich.

Essbesteck

In Korea werden Stäbchen und Löffel immer zusammen verwendet. Der Löffel ist kleiner und flacher als im Westen übliche. Koreanische Essstäbchen heben sich durch zwei Besonderheiten von anderen Essstäbchen ab: Sie sind auffallend schlank und bestehen aus Metall.

Knoblauchpresse oder Mörser

Knoblauch ist in den meisten Rezepten enthalten. Daher ist eine stabile Knoblauchpresse unverzichtbar. Alternativ kann ein Mörser verwendet werden, mit dem man auch frisches rotes Chilipüree für Kimchi herstellen kann. Dieses Chilipüree eignet sich auch gut als Ersatz für *Gochugaru* (koreanische Chiliflocken).

Tragbarer Kocher

Manche Gerichte wie gegrilltes Fleisch oder Jeongol, Ragouts und Fondues, werden direkt am Tisch zubereitet. Das hat verschiedene Vorteile: Man sieht, wie frisch die Zutaten sind, und man kann nach Belieben die Zusammenstellung und Menge bestimmen.

Grillplatte

Neben flachen Platten gibt es auch gewölbte, die besonders praktisch zum Grillen von fettem Fleisch wie Schweinebauch sind, da das austretende Fett in den Rillen gesammelt wird. Ersatzweise kann eine herkömmliche Pfanne oder Grillpfanne verwendet werden.

Onggi

Als Onggi werden Behälter aus Steingut oder Keramik bezeichnet. Sie haben die Besonderheit, dass sie dem Inhalt einen Gasaustausch (Atmung) ermöglichen, und sie eignen sich besonders gut für die Fermentierung von Kimchi und Würzmittel aus fermentiertem Soja. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich. Meist werden aus Platzgründen eher kleinere Modelle verwendet.

Behälter zum Fermentieren

Traditionell wurden Onggi als Gärbehälter verwendet, heute benutzen die meisten Koreaner Behälter aus Glas oder Kunststoff. Besonders effizient sind Gläser mit Gummiring und Klammerverschluss.

Dasik-Form

Sie wird zum Formen von gezuckertem Teig (Tegebäck) benötigt.

Dampfkorb

Er wird vor allem zum Dünsten oder Dämpfen von Teigtaschen oder Klebreis verwendet.

Die wichtigsten Zutaten

Der charakteristische Geschmack der Küche eines Landes wird in erster Linie durch die Würze geprägt.

In der koreanischen Küche wird statt Salz meist Sojasauce verwendet. Es gibt verschiedene Arten von Sojasauce. Helle Sojasauce schmeckt mild, dunkle dagegen ist intensiv und kann den Geschmack eines Gerichts dominieren.

Wie das Bouquet garni in der französischen Küche wird in Korea das Dreigespann aus Frühlingszwiebel, Knoblauch und Sesam (in Form von Öl oder gerösteten Samen) in sehr vielen Gerichten verwendet und gibt ihnen den typisch koreanischen Geschmack. Nicht zu vergessen ist die rote Chilischote, ebenfalls eine wichtige Zutat koreanischer Speisen und unerlässlich für die Zubereitung von Kimchi.

Die meisten dieser Zutaten kann man in asiatischen Lebensmittelgeschäften kaufen. Da das Interesse an asiatischen Rezepten zunimmt, bieten auch immer mehr Supermärkte ein mehr oder weniger umfangreiches Sortiment an. Besondere Zutaten, die in deiner Umgebung nicht angeboten werden, kannst du online bestellen.

Würzsaucen und -pasten

Sojasauce (*Ganjang*), fermentierte Sojabohnenpaste (*Doenjang*) und fermentierte Gewürzpaste mit Chili (*Gochujang*) sind die bekanntesten. Auch fermentierte Fischsauce wird häufig verwendet, vor allem in Regionen, die an der Küste liegen.

Knoblauch und Frühlingszwiebel

Die Koreaner sind eifrige Knoblauchkonsumenten und scheuen sich nicht, auch mal kräftig zuzugreifen. Die Frühlingszwiebel dient als Geschmackszutat, aber auch als hübsche Garnierung. Beide Zutaten werden wegen ihrer geschmacksverstärkenden Wirkung geschätzt, sind aber in buddhistischen Gerichten tabu, weil sie angeblich fleischliche Gelüste wecken.

Geröstetes Sesamöl und Perillaöl

Viele koreanische Gerichte erkennt man an dem köstlichen Geruch von geröstetem Sesamöl. Es ist fast so allgegenwärtig wie Olivenöl im Mittelmeerraum. Im Ausland weniger bekannt ist *Perillaöl*, das aus den gerösteten Samen der Pflanze Perilla (Shiso) gepresst wird.

Im Gegensatz zu Sesamöl wird Perillaöl fast ausschließlich in Korea verwendet und ist in anderen asiatischen Ländern kaum bekannt. Perillaöl ist für seinen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren bekannt, der sogar noch höher ist als der von Leinöl. Beide sind hocharomatisch und werden daher nur in geringen Mengen zum Würzen verwendet. Zum Kochen empfiehlt es sich, sie mit anderen Pflanzenölen zu mischen.

Sesam

Ganze oder gemahlene Sesamkörner werden über viele Gerichte gestreut. Sesam wird ganz oder geschält verwendet. Geschälten Sesam erkennt man an seiner hellen Farbe und einem öligen Glanz.

Gemüse

Die meistverwendeten Gemüsearten in Korea sind Kohl und weißer Rettich. Beide schmecken zu Beginn des Winters am besten.

Das Gemüse für die Rezepte in diesem Buch ist normalerweise in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Du kannst es in vielen Fällen aber durch einheimisches Gemüse der Saison ersetzen, z. B. Zucchini oder Gurken.

Chili

Dieses Gewürz gelangte erst vor 400 Jahren nach Korea, gehört dort heute aber zu den meistverwendeten Gewürzen. Ob frisch, als Flocken, Pulver oder auch als Fäden – Chili wird in allen Formen geschätzt. Die häufigste Sorte ist Cheongyang, dessen Schärfe etwa zwischen Piment d'Espelette und Cayennepfeffer einzuordnen ist.

Reisessig



geröstete Algenblätter



Gochugaru (Chiliflocken)



gerösteter Sesam



geröstetes Sesamöl



frische Algen



Perillaöl



gelbe Sojabohnen



Rundkornreis



dunkle Sojasauce



getrockneter Farn



Gochujang (Gewürzpaste)



helle Sojasauce



Miyeok-Algen



Yuya-cheong



schwarzer Sesam



geschälte Mungobohnen



Glasnudeln aus Süßkartoffelstärke



weiche Weizennudeln



Doenjang (fermentierte Sojabohnenpaste)



Fischsauce



Chilis



eingeweichte Farnsprossen



Frühlingszwiebeln



Chinakohl



weißer Rettich



Kakis



Danmuji (eingelegter Rettich)



Reisnudeln



getrocknete Jujube
(rote Datteln)



getrocknete Shiitake



getrocknete Kakis



Sojasprossen



Pilze (Eryngii und Enoki)



Tofu



Nashi-Birnen



Sojabohnenpaste zum Dippen
(Ssamjang)



Dip mit Sojasauce
(Yangnyeom Ganjang)



Süßsaure, scharfe Sauce
(Cho Gochujang)



Sojasauce mit Essig
(Cho Ganjang)



Salz mit Sesamöl
(Gileumjang)



SAUCEN UND BRÜHEN



Sardellen-Algen-Brühe
(Dasima yuksu)



Reiswasser
(Ssalteumul)



Rinderbrühe (Yuksu)