

Authentisches
Streetfood
aus Korea



GU

SU
SCOTT



Seouls Herz und lebendige Seele	9
Eine kurze Geschichte der Pojangmacha	17
Pocha-Vibes für zu Hause	22
Zutaten für die moderne koreanische Küche	25

VON MORGENS BIS ABENDS

34

Zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen
Bunsik

38
60

FRISCH VOM MARKT

84

Alles auf Reis
Pikant eingelegtes Gemüse und Beilagensalate

88
104

NACHMITTAGSTIEF

124

Kleine Muntermacher

128

FEIERN UNTERM STERNENHIMMEL

148

Anju – Snacks zum Kombinieren
Soul Session – Gerichte zum Teilen
Nudeln für die Nacht
Suppen gegen Kater

152
188
204
218

ABSACKER

230

Register
Dank

244
254

Zutaten für die moderne koreanische Küche



Während ich dieses Buch schreibe, explodieren gerade die Lebenshaltungskosten und alle müssen plötzlich zusehen, dass Einnahmen und Ausgaben sich ungefähr die Waage halten. Für mich ein guter Zeitpunkt, meine Konsumentscheidungen zu hinterfragen, und das nicht nur im Hinblick auf die Kosten von Zutaten und Energie, sondern auch auf Energiequellen, Zugänglichkeit von Produkten, Transportwege und Umweltbilanz.

Die Rezepte in diesem Buch greifen auf das zurück, was in den meisten Speisekammern zu finden ist, und nicht auf exklusive oder übermäßig teure Dinge. Ich möchte Sie nur ermuntern, das beste und frischeste Obst und Gemüse zu kaufen, das Sie sich leisten können, und es mit Sorgfalt zu verarbeiten, um das Bestmögliche daraus zu machen. Mit saisonalen und regionalen Produkten zu kochen, hilft Ihnen beim Sparen, weil sie nicht auf die teurere Ware aus dem Gewächshaus oder von weither zurückgreifen müssen. Ich weiche oft auf Dosen oder Tiefkühlprodukte aus und versuche in diesem Buch, sowohl auf Erschwinglichkeit als auch auf Bequemlichkeit zu achten, weil ich der echten Überzeugung bin, dass gutes Essen allen zur Verfügung stehen sollte.



Tteokbokki-Suppe

Gukmul Tteokbokki

FÜR 2 PERSONEN

- 300 g zylinderröhrige Reiskuchen (frisch oder tiefgekühlt)
- 150 g tiefgekühlte Fischfrikadellen (beliebige Form)
- 125 g Weißkohl, grob in mundgerechte Stücke geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, in 5 cm lange Stifte geschnitten
- frisch zerstoßene schwarze Pfefferkörner, nach Geschmack

Für die Sauce

- ½ Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL yondu (Würzsauce)
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL gochujang (koreanische fermentierte Chilipaste)
- 1 EL jocheong (Reissirup) oder flüssiger Honig
- 1 TL gochugaru (koreanische rote Chiliflocken)
- 400 ml frisch abgekochtes Wasser

Tteok bedeutet „Reiskuchen“ und bokki leitet sich vom koreanischen Wort für „stir frying“ ab. Tteokbokki begannen ihren Siegeszug als königliche Speise; mit Rindfleischstreifen in einer Würzsauce auf Sojasaucenbasis geköchelte Reiskuchen wurden unter dem Namen *gungjung tteokbokki* oder *ganjang tteokbokki* ursprünglich nur dem Adel serviert. Weil sich Reiskuchen in Korea großer Beliebtheit erfreuen, entstanden zahlreiche Variationen, von feurig-scharfer *gochujang*-Sauce über salzig-süße *chunjang* (koreanische schwarze Bohnensauce) bis zu cremiger Käsesauce. Tteokbokki ist noch heute eines der beliebtesten Straßenessen in Korea, bei dem jeder Fan ganz persönliche Vorlieben hat.

Dieses Rezept ist eine Suppenvariante, in der die Sauce gelöffelt wird. Die wärmende, aber nicht übermäßige Schärfe unterstreicht den ausgewogenen salzig-süßen Abgang.

Falls Sie tiefgekühlte Reiskuchen verwenden, diese 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.

Für die Sauce Zwiebel, Zucker, yondu, Fischsauce, Sojasauce, gochujang, jocheong, gochugaru und Wasser in eine Schmorpfanne oder einen großen Topf geben und verrühren. Zum Kochen bringen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die tiefgekühlten Fischfrikadellen 1 Minute in warmes Wasser legen. Abtropfen lassen und in mundgerechte Scheiben schneiden.

Reiskuchen, Fischfrikadellen, Kohlstücke und Frühlingszwiebeln in die Sauce geben und unterrühren. Großzügig mit schwarzem Pfeffer würzen. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Reiskuchen sind gar, wenn sie weich sind. Falls erforderlich, auf schwache Hitze reduzieren und noch einige Minuten weiterköcheln lassen, bis sie gar sind. Vom Herd nehmen und warm genießen.

FISCHFRIKADELLEN

Koreanische Fischfrikadellen finden sich in den meisten Asienläden in der Tiefkühlabteilung. Es gibt sie in verschiedenen Formen von gewöhnlichen flachen Quadraten bis zu Kugeln – in diesem Rezept können Sie jede beliebige Form verwenden.

Reis mit würziger Thunfisch- mayonnaise

Gochu Chamehi Mays Deopbap

FÜR 2 HUNGRIGE PERSONEN

- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Meersalzflöckchen, nach Geschmack
- 2 grüne Chilischoten, gehackt
- 1½ EL *gochugaru* (koreanische rote Chiliflocken)
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 1 EL *gochujang* (koreanische fermentierte Chilipaste)
- EL Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Worcestersauce
- ½ TL frisch zerstoßene schwarze Pfefferkörner
- 100 ml Wasser

Für die Rührreier

- 2 Eier
- 1 Prise Meersalzflöckchen, nach Geschmack
- 1 EL natives Olivenöl extra

Zum Garnieren

- 2 Portionen gekochter Rundkornreis
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- Mayonnaise, nach Geschmack (ich mag japanische Kewpie-Mayonnaise)
- gerösteter schwarzer Sesam, zum Garnieren
- 2 Packungen (à 5 g) geröstete Algenstreifen

ALGENSTREIFEN

Algenstreifen sind ein Snack aus gepressten, gerösteten Algen.

Koreanische Algenstreifen sind leicht mit Öl bestrichen (meistens eine Mischung aus Pflanzen-, Perilla- oder Olivenöl und Sesamöl) und etwas gesalzen. Anschließend werden sie entweder ohne Öl in der Pfanne geröstet oder auch direkt über dem Feuer kross gegrillt.

Als gesunde Lunchbox-Zutat findet man Algenstreifen in einigen Supermärkten und Bioläden und natürlich in asiatischen Supermärkten. Sie werden meist in Sammelpackungen verkauft.

Als Kind und Jugendliche war ich besessen von dem Thunfisch einer bestimmten Marke, der sich durch eine milde Schärfe mit einem Hauch von Süße auszeichnete. Die ölige, scharlachrote *gochugaru*-Sauce war manchen zu fettig, aber mir gefiel es, wie sie seidig die festen Thunfischstücke umspielte. Eine traditionellere Version dieses Gerichts verlangt nach verschiedenen Gemüsesorten, aber ich halte meine lieber einfach, um den Thunfisch in den Mittelpunkt zu stellen. Ich löfste es gern über eine Schüssel Reis und wickle jeden Löffel in ein salzig-süßes geröstetes Algenblatt, das einen schönen Kontrast zur weichen Konsistenz liefert. Sehr lecker schmeckt es auch zwischen zwei Scheiben Brot mit etwas geschmolzenem Käse für den Extrakick.

Das Olivenöl in einer Schmorpfanne bei schwacher Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebel mit einer kräftigen Prise Salz hineingeben. 10 Minuten anschwitzen und weich werden lassen. Wenn die Zwiebel zusammengefallen ist und süßlich duftet, Chilischoten, *gochugaru* und Tomatenmark einrühren und 2 Minuten mitbraten, dabei häufig rühren, damit das *gochugaru* nicht anbrennt. Das Öl sollte sich in dieser Zeit rot färben.

Die Hitze etwas erhöhen und Thunfisch, *gochujang*, Sojasauce, Zucker, Worcestersauce und Pfeffer zufügen. Alles kräftig verrühren. Wasser zufügen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingekocht ist und die Konsistenz von Bolognesesauce hat. Vom Herd nehmen, abschmecken und nach Belieben nachsalzen.

Inzwischen die Eier mit einer Prise Salz mit dem Schneebeesen verrühren. Das Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Eier hineingießen. Die Ränder sollten sofort stocken. Mit einem Kochstäbchen oder Pfannenwender die Eimischung nach vorn ziehen und gleichzeitig die Pfanne nach hinten kippen, damit das flüssige Ei nachläuft. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Eier fast gestockt sind. Es dauert nur etwa 15 Sekunden, bis das Rührei zart-cremig ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Zum Servieren den Reis auf zwei Schüsseln aufteilen und den warmen würzigen Thunfisch großzügig darüberlöffeln. Mit Rührrei, Avocado und einem Klecks Mayonnaise garnieren. Mit Sesam bestreuen und mit Algenstreifen servieren.

F
R
I
S
C
H

V
O
M

M
A
R
K
T



Anju – Snacks zum Kombinieren

Diese einfachen kleinen Gerichte werden oft mit Alkohol konsumiert, ähnlich wie italienische *cicchetti*, spanische Tapas oder katalanische *pinchos*.



F
E
I
E
R
N

U
N
T
E
R
M

S
T
E
R
N
E
N
H
I
M
M
E
L

Ausgebackene Perillablätter mit Fleischfüllung und Chili-Dip

Spam Kkaetnip Jeon

Frühstücksfleisch kam mit dem Koreakrieg Anfang der 1950er-Jahre nach Korea und galt als hochwertiges Lebensmittel, das nur über das amerikanische Militär zu bekommen war. Aufgrund der Lebensmittelknappheit während des Kriegs und danach war Frühstücksfleisch eine Ware aus einem weit entfernten Land, das die hungrige Nation versorgte.

Einige Jahrzehnte später hatte es sich dank der raschen Entwicklung der Fleischindustrie in Korea und gelockerten Bestimmungen für importierte verarbeitete Fleischprodukte in den späten 1980er-Jahren fest auf dem koreanischen Markt etabliert und wurde als hochwertig und gleichzeitig erschwinglich vermarktet. Auch wenn viele Menschen in Korea heute mehr Geld haben und das Lebensmittelangebot breiter geworden ist, hat Frühstücksfleisch als schmackhafte, praktische Zutat einen festen Platz in den Regalen.

Im Westen wird Frühstücksfleisch dagegen eher als minderwertig angesehen. Ich hoffe aber, dass die Geschichte seines Einzugs in die koreanischen Haushalte Ihnen hilft, diesem typischen Teil der koreanischen Essenskultur vorurteilsfrei zu begegnen. Diese salzig-süßen frittierten Häppchen mit dem Dip aus eingelegten Chilis schreien förmlich nach einfachem gedämpftem Reis und einem kalten Bier. Guten Appetit! *Abbildung auf der nächsten Seite.*

ERGIBT 12-15 STÜCK

Für den Chili-Dip

- 1-2 scharfe rote Chilischoten, in Ringe geschnitten
- 2 EL Wasser
- 1 EL brauner Zucker
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL Apfelessig

Für die Füllung

- 1 Ei
- 1 TL Austernsauce
- ¼ TL frisch zerstoßene schwarze Pfefferkörner
- 4 Frühlingsschweden, fein gehackt
- 1 scharfe grüne Chilischote, fein gehackt
- 200 g Frühstücksfleisch (aus der Dose)

Für die Perillablätter

- 2 EL Weizenmehl (Type 550), zum Bestäuben
- 12-15 Perillablätter
- 2 Eier
- Meersalz
- Pflanzenöl, zum Frittieren

Für den Chili-Dip die Chiliringe in eine kleine hitzefeste Schüssel geben. Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf verrühren und leicht erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Essig einrühren und alles über die Chiliringe gießen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für die Füllung das Ei in eine große Schüssel schlagen und mit dem Schneebesen leicht verrühren. Austernsauce, Pfeffer, Frühlingsschweden und Chili unterrühren. Das Fleisch mit frisch abgekochtem Wasser abspülen, um etwas Öl zu entfernen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Grob in die Schüssel mit dem Ei reiben und alles gut verrühren.

Das Mehl auf einen Teller geben. Die Schüssel mit dem Fleisch und einen weiteren Teller bereitstellen, auf dem die gefüllten Blätter Platz haben.

Die Unterseite der Perillablätter leicht mit Mehl bestäuben. Die Blätter mit der bemehlten Seite nach oben flach auf einer sauberen Oberfläche auslegen. 1-1½ Esslöffel Fleischmasse rechts neben die Mittelrippe setzen, an den Rändern Platz lassen. Die linke Seite über die Füllung schlagen und vorsichtig andrücken. Auf den Teller legen. Mit den restlichen Blättern und der Füllung ebenso verfahren. Die beiden Eier mit einer Prise Salz in einer Schüssel verrühren.

Die gefüllten Blätter, den Teller mit dem restlichen Mehl, die verrührten Eier, eine Bratpfanne und einen Teller mit Küchenpapier für die fertigen ausgebackenen Blätter hintereinander aufbauen, damit Sie ohne Unterbrechung arbeiten können.

Etwa 2 Esslöffel Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne heiß werden lassen. Ein gefülltes Perillablatt leicht mit Mehl bestäuben; ich mache das nur auf einer Seite, damit die andere leuchtend grün bleibt. Das Blatt in die verrührten Eier tauchen, bis es gleichmäßig überzogen ist, dann in die Pfanne legen. Von jeder Seite in wenigen Minuten köstlich goldbraun braten. Mit den restlichen gefüllten Blättern portionsweise ebenso verfahren.

Warm mit dem Chili-Dip servieren.

Soju Sour

Klassische Sours sind für ihre sorbetartige Schärfe bekannt, die ein Gegengewicht zur Süße bildet. Herrlich erfrischend!

FÜR 1 PERSON

Eiswürfel
50 ml Soju
25 ml Zitronensaft
12 ml Ahornsirup
1 TL Sirup aus einem Glas
Maraschinokirschen, zzgl.
1 Kirsche zum Garnieren
(ich nehme für dieses
Rezept gern Luxardo)
1 Zitronenscheibe, zum
Garnieren

Einen großen Shaker mit Eiswürfeln füllen und Soju, Zitronensaft und Ahornsirup hineingeben. Kräftig schütteln, dann in ein Glas mit Eiswürfeln abseihen. Den Kirschsirup hineinträufeln und mit der Kirsche und einer Zitronenscheibe garnieren.

A
B
S
A
C
K
E
R

Seoul Mule

Normalerweise trinke ich lieber starke Shortdrinks, aber gerade im Hochsommer liebe ich die erfrischenden Mule-Variationen. Nehmen Sie ein hochwertiges, scharfes Ginger Beer für den besonderen Kick! *Abbildung auf Seite 240.*

FÜR 1 PERSON

Crushed Ice
100 ml Soju
25 ml Limettensaft
150 ml alkoholfreies Ginger
Beer
1 Stück Limettenschale

Ein hohes Glas mit Crushed Ice füllen. Den Soju darübergießen und umrühren. Limettensaft zufügen und mit dem Ginger Beer aufgießen. Mit der Limettenschale garnieren.

Soju Spritz

Alles, was sprudelt, ist für mich ein guter Drink. Der rote Wermut sorgt für einen Hauch Süße und verleiht dem Cocktail die Farbe eines Sonnenuntergangs. *Abbildung auf Seite 241.*

FÜR 1 PERSON

Eiswürfel
50 ml Soju
25 ml süßer roter Wermut
ca. 150 ml Prosecco
1 Stück Orangenschale

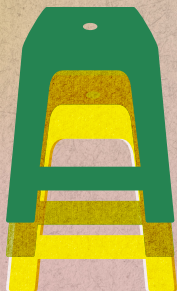
Ein Stielglas mit Eiswürfeln füllen. Soju und Wermut einrühren und mit Prosecco aufgießen. Mit der Orangenschale garnieren.





Pocha / 'putʃa /

Wörtlich „überdachter Wagen“;
Straßenstand mit Garküche, der
preiswerte, einfache koreanische
Snacks und Drinks anbietet.



KOREANISCHES COMFORT FOOD, SNACKS UND DRINKS – SUPER EINFACH UND LECKER.

Von frühmorgens bis tief in die Nacht: 80 spannende Rezepte laden dich auf eine kulinarische Reise durch die engen Gassen Seouls ein. Dich erwarten unkomplizierte und zugleich außergewöhnliche Gerichte aus dem Land, das die Kunst des Streetfoods perfektioniert hat. Von Corn Dogs über Kimchi-Pancakes bis hin zu Perillaöl-Nudeln zum genüsslich Schlürfen – dazu einen eiskalten Soju-Spritz: Pocha bringt das Herzstück der koreanischen Food-Szene in deine Küche.



www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0142-3

