

MEHR ALS KIMCHI

Sie variiert Saures mit Scharfem, vereint Frisches und Fermentiertes. Unsere Köchin Hege Marie Köster zeigt die wunderbare Vielfalt der koreanischen Küche – von pikanten Teigtaschen bis zum Reis-Klassiker Bibimbap

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT SARINA HUNKEL



Schnelles Kimchi

Die Essenz Koreas: Kimchi, zu Deutsch „fermentiert“. Klassisch kommt unsere Variante mit Chinakohl, Rettich und Gurke daher. Der Clou: Es hat schon nach knapp einer Stunde seine typische Säure und Schärfe. **Rezept Seite 104**

Kimchi Mandu

Das koreanische Pendant zur Maultasche hat ein Herz aus Kimchi, Sprossen und Tofu. In Sesam-Sojasauce getaucht begeistern Mandus mit einer Fülle an Aromen.
Rezept Seite 103



KOREANISCH FÜR ANFÄNGER

Kimchi erobert die Welt. Und mit ihm eine säuerlich-scharfe Küche, die sich über Jahrtausende entwickelt hat. Einblicke in eine einzigartige Esskultur

Versuchte man die koreanische Küche zu vergleichen, wäre sie wohl die stürmische Schwester der chinesischen Küche. Oder die bodenständige Cousine der japanischen. Essstäbchen, stricknadeldünn, und die Trennung von Lebensmitteln in Yin und Yang erinnern an China, der Klebreis an Japan. Auch die Portugiesen leisteten im 16. Jahrhundert ihren Beitrag. Sie brachten Chili in die koreanische Küche, die heute ohne die scharfe Schote undenkbar wäre. Ein Identitätsproblem hat sie trotz aller Einflüsse nicht. Immerhin prägt sie eine jahrtausendealte Geschichte. Zum Aushängeschild der koreanischen Küche wurde Kimchi, das seit einigen Jahren auch unsere Großstädte erobert. Mit ihm brach gar eine Fermentationswelle

los, so beliebt ist der mit Chilipaste fermentierte Kohl inzwischen bei uns. Für die Koreaner bedeutet Kimchi Kultur. Daran können auch amerikanische Fast-Food-Ketten, Smartphones und Wohlstand nicht rütteln, die Seoul zur bunten Trend-Metropole verholfen haben. Im Gegenteil. Es gibt sie noch, die großen Tontöpfe, in denen es brodelt. In denen Chinakohl mit Chili, Ingwer, Knoblauch und Fischsauce milchsauer gärt.

Neben Kimchi kommen auch Pilze, Gemüse, Sprossen und Fleisch – mariniertes Rind und Schwein, manchmal sogar Hund – auf den Tisch. Das sind die „Banchan“, die Beilagen. Alles wird auf einmal serviert, auf Gänge wird verzichtet. Eine Vielzahl kleiner Keramikschalen prägen das

Tischgedeck. Lediglich Reis und Suppe, die Hauptkomponenten, kommen separat.

Nicht nur auf, auch am Tisch herrscht Harmonie. Es wird geteilt. „Das Teilen von Essen ist das Teilen von Liebe“, heißt es. Möglich macht das eine strikte Etikette: etwa, dass man sich beim Essen an das Tempo der anderen anpasst und der Respekt vor dem Alter. Reis übrig zu lassen gilt als Fauxpas. Früher war er den Reichen vorbehalten. Später wurde er so wichtig, dass sich Koreaner heute noch mit „Hast du Reis gegessen?“ begrüßen. Nicht fehlen darf der Reis auch beim Grillen, das eher an ein feierliches Fondue erinnert. Jeder grillt, reicht und nimmt sich, was und so viel er möchte. Ein Sinnbild für Geselligkeit – und den Charakter Koreas.

Mit der Kraft der Natur gegen Magen- und Darm-Beschwerden.

Die Kombination aus 9 Heilpflanzen wirkt schnell & effektiv.

Iberogast®

Pflanzlich. Schnell. Wirksam.



- ▶ Schmerzlindernd
- ▶ Krampflösend
- ▶ Entzündungshemmend
- ▶ Säurehemmend

Iberogast®. Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 01/2016. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

