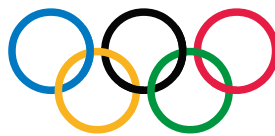




Koreanische Küche



PyeongChang 2018



koreanische Wonton-Suppe
koreanischer Gurkensalat
Bulgogi (mariniertes Rindfleisch)
koreanisch gekochter Reis
koreanische Ingwerbirnen

Koreanische Wonton-Suppe



Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Rindersuppe
- 2 EL Chilipulver
- Frühlingszwiebeln oder Koriandergrün zum Garnieren

Teig:

- 100 g Mehl
- 50 ml warmes Wasser
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 2 Stück Tofu
- 50 g dünne Glasnudeln
- 50 g gehacktes Rindfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jungzwiebeln
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

- Für die Wonton Suppe aus Mehl, warmem Wasser und einer Prise Salz einen glatten Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und zur Seite stellen.
- Nun Knoblauch klein hacken. Glasnudeln kurz kochen, abtropfen und ebenfalls klein hacken. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und das gehackte Rindfleisch darin anbraten. Die klein gehackten Zutaten kurz mitbraten und dann mit Salz sowie Sojasauce abschmecken.
- Den Tofu in einer grossen Schüssel gut durchkneten. Die gebratenen Zutaten dazugeben und alles schön durchmischen.
- Den Teig sehr dünn (1 mm) ausrollen und in ca. 6 x 6 cm grosse Quadrate schneiden oder kleine Kreise ausstechen. In die Mitte jeweils ca. 1 TL Füllmasse platzieren, den Rand mit Wasser befeuchten, zusammenklappen und festdrücken. Die halbmondförmigen Teigtaschen nach Belieben an den Rändern wieder mit Wasser befeuchten, nach oben vorziehen und optisch dekorativ zusammendrücken.

Chuechi Sinfoniker

- Die Suppe zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Kurz vor dem Servieren die Wonton Suppe noch mit Chilipulver abschmecken. Nach Belieben mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln oder Koriandergrün verzieren.

Koreanischer Gurkensalat



Zutaten für 4 Personen

- 1 Salatgurke
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 4 TL Essig (Reisessig)
- 2 TL Öl (Sesamöl)
- 1 TL Sojasauce
- ½ TL Chillipulver
- 1 EL Sesam

Zubereitung

- Gewaschene Gurke teilen und mit kleinem Löffel Kerne entfernen. Danach in dünne Streifen schneiden.
- Gurkenstreifen in einer Schüssel mit Zucker, Salz, Chili, Öl, Sojasauce und Essig vermischen. In den Kühlschrank stellen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
- Salat vor dem Servieren mit Sesamkernen bestreuen.

Bulgogi (mariniertes koreanisches Rindfleisch)



Zutaten für 4 Personen

- 800g Rinderfilet/Roastbeef
- Bratfett

Marinade:

- 100 ml Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 2 Stück Chilischoten
- 2 TL Sesam
- 1 Stück daumengrosses Ingwer
- 1 EL Zucker

Zubereitung

- Für das Bulgogi das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.
- Ingwer schälen und fein raspeln. Knoblauch zerdrücken und hacken. Chilis und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Sojasauce, Sesamöl und Zucker verrühren (Zucker muss sich auflösen), Chilis, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Sesam hinzugeben.
- Die Fleischscheiben mindestens 1 Stunde lang darin marinieren.
- Anschliessend eine Pfanne mit wenig Bratfett erhitzen. Rindfleisch zugeben und bei starker Hitze ca. 2 Minuten kurz braten.

Gekochter Reis nach koreanische Art



Zutaten für 4 Personen

- 450 g Mittellangkornreis
- Wasser
- Salz

Zubereitung

- Für den gekochten Reis auf koreanische Art den Reis zuerst in kaltem Wasser mindestens dreimal waschen.
- Den Reis in einen Topf und giessen und das Doppelte des Reisolmens an Wasser dazugeben. Dann ca. 30 Minuten kühl stehen lassen.
- Den Topf bedecken und bei starker Hitze das Wasser zu kochen bringen. Dann weitere 20 Minuten zugedeckt auf niedriger Temperatur weiter kochen lassen.
- Nach Bedarf salzen (Koreaner salzen den Reis nie!)
- Den Reis vom Herd nehmen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

Koreanische Ingwerbirnen



Zutaten für 4 Personen:

- 6 Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 2 Ingwerknollen
- 2 EL Mandelsplitter
- Schlagrahm

Zubereitung

- Frische Birnen schälen, halbieren, entkernen und mit etwas Wasser, Zitronensaft und Zucker garen.
- Dosenbirnen können gleich so mit dem Sirup in eine Glasschale gegeben werden.
- Ingwer in hauchdünne Scheibchen schneiden und über die Früchte geben. Im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Mandelsplitter am besten im Backofen goldgelb rösten.
- Kurz vor dem Servieren über die Birnen streuen. Dazu halbsteif geschlagene Schlagrahm dazugeben.