

# INHALT

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Vorworte</b><br>Park Chan Il 5<br>Frederik Sioen 10<br>Ae Jin Huys 13 | <b>CHOGOCHUJANG</b> 30<br>Chili-Apfellessig-Dip           | <b>BAECHU KIMCHI</b> 58<br>Chinakohl-Kimchi                            | <b>KIMCHI-GERICHTE</b>  |
| Koreanische Ernährungsphilosophie 14                                     | <b>DADAEKI</b> 30<br>Soja-Dip mit Chili                   | <b>MAK KIMCHI</b> 62<br>Einfaches Kimchi                               | <b>KIMCHI MANDU</b> 90<br>Kimchi-Teigtaschen                                    |
| Koreanische Würzmittel 18  | <b>CHOGANJANG</b> 31<br>Soja-Dip mit Essig                | <b>KKAENIP KIMCHI</b> 63<br>Perilla-Kimchi                             | <b>CHAESIK KIMCHI MANDU</b> 94<br>Vegane Kimchi-Teigtaschen                     |
| Fermentation und Kimchi 32   | <b>YANGNYEOMJANG</b> 31<br>Soja-Dip                       | <b>OI KIMCHI</b> 64<br>Salatgurken-Kimchi                              | <b>KIMCHI MANDUGUK</b> 95<br>Kimchi-Suppe mit Teigtaschen                       |
| Kimchi und Gesundheit 34   |   | <b>CHAESIK BAECHU</b> 66<br><b>KIMCHI</b><br>Veganes Chinakohl-Kimchi  | <b>HOBAK KKOTJEON</b> 96<br>Gefüllte Zucchini-Blüten mit Kimchi                 |
| Kimjang 51   |   | <b>MUSAENGCHAE</b> 68<br>Feines Daikon-Rettich-Kimchi                  | <b>DWAEJI GALBI KIMCHI JJIM</b> 98<br>Kimchi-Schweine-rippchen-Suppe            |
| Das Haus in Nampa 52   | <b>KIMCHI-REZEpte</b>                                     | <b>YANGBAECHU SAENGCHAE</b> 70<br>Feines Weißkohl-Kimchi               | <b>KIMCHI JJIGAE</b> 102<br>Kimchi-Schmortopf                                   |
| Kimchi aus mikrobiologischer Perspektive 86                              | <b>OI SOBAGI</b> 38<br>Gefüllte-Salatgurken-Kimchi        | <b>GANJANG BAEK KIMCHI</b> 71<br>Kimchi mit Sojasauce                  | <b>CHAESIK KIMCHI JJIGAE</b> 104<br>Veganer Kimchi-Schmortopf                   |
| Die Vor- und Nachteile von Kimchi 88                                     | <b>DAEPA KIMCHI</b> 40<br>Lauch-Kimchi                    | <b>YANGBAECHU KIMCHI</b> 72<br>Weißkohl-Kimchi                         | <b>KIMCHI SOONDUBU</b> 104<br><b>JJIGAE</b><br>Kimchi-Schmortopf mit Seidentofu |
| 7 Regionale Kimchi-Varietäten 126  | <b>GAJI KIMCHI</b> 41<br>Auberginen-Kimchi                | <b>NABAK KIMCHI</b> 76<br>Wasser-Kimchi aus zerkleinertem Gemüse       | <b>DWAEJI SUYUK</b> 106<br>Bauchspeck mit Kimchi                                |
| Zunehmender Mond 150   | <b>HOBAK KIMCHI</b> 42<br>Kürbis-Kimchi                   | <b>DONGCHIMI</b> 77<br>Wasser-Kimchi aus Daikon-Rettich                | <b>HOBAK KIMCHI JJIGAE</b> 108<br>Schmortopf mit Kürbis-Kimchi                  |
| Abuleisuna 170   | <b>PA KIMCHI</b> 44<br>Frühlingszwiebel-Kimchi            | <b>BEET MULKIMCHI</b> 80<br>Wasser-Kimchi aus Roter Bete               | <b>KIMCHI BIBIM GUKSU</b> 109<br>Nudeln mit Kimchi                              |
| Koh Eunjeong 172   | <b>CHAESO GEOTJEORI</b> 46<br>Kimchi-Salat                | <b>EOLGARI BAECHU</b> 81<br><b>MULKIMCHI</b><br>Pak-Choi-Wasser-Kimchi | <b>KIMCHI JEON</b> 110<br>Kimchi-Pfannkuchen                                    |
| Park Chan Il 186   | <b>MOJABAN KIMCHI</b> 48<br>Beerentang-Kimchi             | <b>RADISH MULKIMCHI</b> 82<br>Radieschen-Wasser-Kimchi                 |   |
| Die Küche des Cheongamsa-Tempels 194                                     | <b>KKAKDUKI</b> 49<br>Kohlrabi-Kimchi                     |  |   |
|  | <b>CHEOPSSAL KKAKDUKI</b> 49<br>Kohlrabi-Kimchi mit Hirse |  |   |
|  | <b>BAEK KIMCHI</b> 54<br>Weißes Chinakohl-Kimchi          |  |   |
|  |   |  |   |
| <b>BASISREZEpte</b>  |   |  |   |
| <b>YUKSU</b> 28<br>Grundbrühe  |   |  |   |
| <b>YACHAEYUKSU</b> 28<br>Gemüsebrühe                                     |   |  |   |
| <b>PUL</b> 29<br>Reismehlbrei  |   |  |   |
| <b>BAP</b> 29<br>Reis  |   |  |   |
| <b>SSAMJANG</b> 30<br>Chili-Dip mit Sojabohnenpaste                      |   |  |   |

**KIMCHI GIMBAP** 112  
Seetangrolle mit Kimchi

**BINDAETTEOK** 114  
Pfannküchlein aus Mungbohnen und Kimchi

**CHAESIK BINDAETTEOK** 116  
Vegane Pfannküchlein aus Mungbohnen und Kimchi

**KIMCHI BOKKEUM BAP** 118  
Gebackener Reis mit Kimchi

**KKAKDUKI MINESTRONE** 120  
Minestrone mit Kohlrabi-Kimchi

**MUSAENGCHAE CROQUE MONSIEUR** 122  
Croque Monsieur mit Daikon-Rettich-Kimchi

**BULGOGI PIZZA** 124  
Pizza mit Rindfleisch und Kimchi

**KKAKDUKI SALSA** 124  
Tomatensalsa mit Daikon-Rettich-Kimchisaft

**BAJIRAKJUK** 128  
Reisbrei mit Muscheln

## KOREANISCHE GERICHTE

**BAJIRAK KALGUKSU** 130  
Suppe mit handgeschnittenen Nudeln und Muscheln

**DAK KALGUKSU** 131  
Suppe mit handgeschnittenen Nudeln und Huhn

**SUJEBI** 134  
Suppe mit zerpfückten Nudeln

**JAPCHAE** 136  
Gebackene Glasnudeln

**PAJEON** 138  
Frühlingszwiebelpfannkuchen

**JANGTTEOK** 140  
Gemüsepfannkuchen mit fermentierter Sojabohnenpaste

**KULJEON** 142  
Panierte Austern

**MOJABAN MUCHIM** 144  
Seetangsalat

**GANJANG YACHAE JANGAJJI** 146  
Gepökeltes Gemüse in Sojasauce

**OJ JANGAJJI MUCHIM** 146  
Salat mit gepökelter Salatgurke

**DANMUJI** 148  
Gepökelter Daikon-Rettich

**KONGIEP JANGAJJI** 154  
Gepökeltes Bohnenblatt

**BIBIMBAP** 156  
Gemischter Reis mit Gemüse

**MODEUM JUMEOKBAP** 158  
Reisbällchen

**SSAMBAP** 160  
Gepökelte Reisröllchen

**MEMIL BAECHUJEON** 162  
Buchweizenpfannkuchen mit Chinakohl

**GAMJAJEON** 164  
Kartoffelpfannküklein

**YUKJEON** 165  
Panierte Rindersteaks

**GAMJA ONGSIMI** 171  
Kartoffelknödelsuppe

**DOENJANG JJIGAE** 174  
Fermentierte Sojabohnensuppe

**BAJIRAK DOENJANG JJIGAE** 174  
Fermentierte Sojabohnensuppe mit Muscheln

**GOCHUJANG JEYUK BOKKEUM** 176  
Gebratene Schweinekoteletts mit fermentierter Chilipaste

**UEONG GUI** 177  
Gebackene Schwarzwurzeln

**SSAMMU** 178  
Gepökelter Kohlrabi

**PAJORI** 180  
Lauchsalat

**SIGEUMCHI NAMUL** 181  
Blanchierter Spinat

**GAJI YANGNYEOMDECHIM** 182  
Gedämpfte Aubergine

**MU JORIM** 184  
Gedämpfter Daikon-Rettich in Sojasauce

**DWAEJI GUKBAP** 187  
Reissuppe mit Schweinefleisch

**KUL MANEUL** 188  
Fermentierter Knoblauch in Honig

**GYERAN JJIM** 190  
Gedämpftes Ei

**YEONGEUN CHIPS** 192  
Lotuswurzelchips

**YEONJAJUK** 196  
Lotussamenbrei

**YEONIEPBAP** 198  
Gedämpfter Reis im Lotusblatt

**YEONGEUN KIMCHI** 200  
Lotus-Kimchi

**DOTORIMUK MUCHIM** 202  
Eichelstärkesalat

**Danksagung** 209