

# INHALT

## Vorworte

Park Chan Il	5
Frederik Sioen	10
Ae Jin Huys	13

Koreanische Ernährungsphilosophie	14
-----------------------------------	----

Koreanische Würzmittel	18
------------------------	----

Fermentation und Kimchi	32
-------------------------	----

Kimchi und Gesundheit	34
-----------------------	----

Kimjang	51
---------	----

Das Haus in Nampa	52
-------------------	----

Kimchi aus mikrobiologischer Perspektive	86
--	----

Die Vor- und Nachteile von Kimchi	88
-----------------------------------	----

7 Regionale Kimchi-Varietäten	126
-------------------------------	-----

Zunehmender Mond	150
------------------	-----

Abuleisuna	170
------------	-----

Koh Eunjeong	172
--------------	-----

Park Chan Il	186
--------------	-----

Die Küche des Cheongamsa-Tempels	194
----------------------------------	-----

## BASISREZEPTE

<b>YUKSU</b> 28
Grundbrühe

<b>YACHAEYUKSU</b> 28
Gemüsebrühe

<b>PUL</b> 29
Reismehlbrei

<b>BAP</b> 29
Reis

<b>SSAMJANG</b> 30
Chili-Dip mit Sojabohnenpaste

<b>CHOGOCHUJANG</b> 30
Chili-Apfelessig-Dip

<b>DADAEKI</b> 30
Soja-Dip mit Chili

<b>CHOGANJANG</b> 31
Soja-Dip mit Essig

<b>YANGNYEOMJANG</b> 31
Soja-Dip

## KIMCHI-REZEPTE

<b>OI SOBAGI</b> 38
Gefüllte-Salatgurken-Kimchi

<b>DAEPA KIMCHI</b> 40
Lauch-Kimchi

<b>GAJI KIMCHI</b> 41
Auberginen-Kimchi

<b>HOBAK KIMCHI</b> 42
Kürbis-Kimchi

<b>PA KIMCHI</b> 44
Frühlingszwiebel-Kimchi

<b>CHAESO GEOTJEORI</b> 46
Kimchi-Salat

<b>MOJABAN KIMCHI</b> 48
Beerentang-Kimchi

<b>KKAKDUKI</b> 49
Kohlrabi-Kimchi

<b>CHEOPSSAL</b>
<b>KKAKDUKI</b> 49
Kohlrabi-Kimchi mit Hirse

<b>BAEK KIMCHI</b> 54
Weißes Chinakohl-Kimchi

<b>BAECHU KIMCHI</b> 58
Chinakohl-Kimchi

<b>MAK KIMCHI</b> 62
Einfaches Kimchi

<b>KKAENIP KIMCHI</b> 63
Perilla-Kimchi

<b>OI KIMCHI</b> 64
Salatgurken-Kimchi

<b>CHAESIK BAECHU KIMCHI</b> 66
Veganes Chinakohl-Kimchi

<b>MUSAENGCHAE</b> 68
Feines Daikon-Rettich-Kimchi

<b>YANGBAECHU SAENGCHAE</b> 70
Feines Weißkohl-Kimchi

<b>GANJANG BAEK KIMCHI</b> 71
Kimchi mit Sojasauce

<b>YANGBAECHU KIMCHI</b> 72
Weißkohl-Kimchi

<b>NABAK KIMCHI</b> 76
Wasser-Kimchi aus zerkleinertem Gemüse

<b>DONGCHIMI</b> 77
Wasser-Kimchi aus Daikon-Rettich

<b>BEET MULKIMCHI</b> 80
Wasser-Kimchi aus Roter Bete

<b>EOLGARI BAECHU MULKIMCHI</b> 81
Pak-Choi-Wasser-Kimchi

<b>RADISH MULKIMCHI</b> 82
Radisheschen-Wasser-Kimchi

## KIMCHI-GERICHTE

<b>KIMCHI MANDU</b> 90
Kimchi-Teigtaschen

<b>CHAESIK KIMCHI MANDU</b> 94
Vegane Kimchi-Teigtaschen

<b>KIMCHI MANDUGUK</b> 95
Kimchi-Suppe mit Teigtaschen

<b>HOBAK KKOTJEON</b> 96
Gefüllte Zucchini-Blüten mit Kimchi

<b>DWAEJI GALBI KIMCHI JJIM</b> 98
Kimchi-Schweine-rippchen-Suppe

<b>KIMCHI JJIGAE</b> 102
Kimchi-Schmortopf

<b>CHAESIK KIMCHI JJIGAE</b> 104
Veganer Kimchi-Schmortopf

<b>KIMCHI SOONDUBU JJIGAE</b> 104
Kimchi-Schmortopf mit Seidentofu

<b>DWAEJI SUYUK</b> 106
Bauchspeck mit Kimchi

<b>HOBAK KIMCHI JJIGAE</b> 108
Schmortopf mit Kürbis-Kimchi

<b>KIMCHI BIBIM GUKSU</b> 109
Nudeln mit Kimchi

<b>KIMCHI JEON</b> 110
Kimchi-Pfannkuchen

**KIMCHI GIMBAP** 112  
Seetangrolle mit Kimchi

**BINDAETTEOK** 114  
Pfannkuchlein aus  
Mungbohnen und Kimchi

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

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

**KKAKDUKI  
MINISTRONE** 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 handgeschnit-  
tenen Nudeln und Muscheln

**DAK KALGUKSU** 131  
Suppe mit handgeschnit-  
tenen Nudeln und Huhn

**SUJEBI** 134  
Suppe mit zerpfückten  
Nudeln

**JAPCHAE** 136  
Gebackene  
Glasnudeln

**PAJEON** 138  
Frühlingszwiebel-  
pfannkuchen

**JANGTTEOK** 140  
Gemüsepfannkuchen mit  
fermentierter Sojabohnen-  
paste

**KULJEON** 142  
Panierte Austern

**MOJABAN MUCHIM** 144  
Seetangsalat

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

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

**DANMUJI** 148  
Gepökelter Daikon-  
Rettich

**KONGIEP JANGAJJI** 154  
Gepökelttes Bohnenblatt

**BIBIMBAP** 156  
Gemischter Reis mit  
Gemüse

**MODEUM  
JUMEOKBAP** 158  
Reisbällchen

**SSAMBAP** 160  
Gepökelte Reiseröllchen

**MEMIL  
BAECHUJEON** 162  
Buchweizenpfannkuchen  
mit Chinakohl

**GAMJAJEON** 164  
Kartoffelpfannkuchlein

**YUKJEON** 165  
Panierte Rindersteaks

**GAMJA ONGSIMI** 171  
Kartoffelknödelsuppe

**DOENJANG JJIGAE** 174  
Fermentierte Sojabohnen-  
suppe

**BAJIRAK DOENJANG  
JJIGAE** 174  
Fermentierte Sojabohnen-  
suppe mit Muscheln

**GOCHUJANG JEYUK  
BOKKEUM** 176  
Gebratene Schweine-  
koteletts mit fermentierter  
Chilipaste

**UEONG GUI** 177  
Gebackene Schwarz-  
wurzeln

**SSAMMU** 178  
Gepökelter Kohlrabi

**PAJORI** 180  
Lauchsalat

**SIGEUMCHI NAMUL** 181  
Blanchierter Spinat

**GAJI YANGNYEOMDE-  
CHIM** 182  
Gedämpfte Aubergine

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

**DWAEJI GUKBAP** 187  
Reissuppe mit Schweine-  
fleisch

**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