

Monica Lee

So schmeckt  
**KOREA**  
Familienrezepte aus der Profiküche

손맛

SOHN-MAT

»Geschmack in den Fingerspitzen«





Monica Lee

So schmeckt  
**KOREA**

Familienrezepte aus der Profiküche

FOTOGRAFIEN VON  
Rick Poon

손맛

SOHN-MAT

»Geschmack in den Fingerspitzen«

**südwest**



*Für meine Töchter*



# Inhalt

Einführung 11

## VORRATSSCHRANK UND EINKAUFSLISTE 24

Gemüse 27

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte 30

Vorratsschrank 31

Küchenausrüstung 37

## Soon Tofu Chigae

Ttukbaegi und alternative Kochtöpfe 43

Die verschiedenen Komponenten 45

Die Bei- oder Einlagen 46

Zusammenstellen und servieren 48

Noch ein paar Tipps 49

## BRÜHEN UND GRUNDLAGEN 51

Schnelle Rinderbrühe 52

Rinderbrühe aus Knochen 54

Sardellen-Dashi-Brühe 58

Scharfe Chilipaste 59

Knoblauchpastete 59

Frisch geröstete Sesamsamen 61

## SOON TOFU CHIGAE 63

Soon Tofu mit Rind, Austern und Muscheln 64

Soon Tofu mit Pilzen und Rind 68

Kimchi-Soon-Tofu mit Rind oder Schwein 70

Meeresfrüchte-Soon-Tofu 72

Soon Tofu mit Rogen 74

Soon Tofu mit Garnelen und Gemüse 76

Soon Tofu mit Tintenfisch und Sojasprossen 78

Gemüse-Soon-Tofu 80

Seetang-Soon-Tofu 82

Soon Tofu mit Sojabohnenpaste 85

Die größte Koreatown in Amerika 89

## Der Soon-Tofu-Tisch

### BANCHAN 97

Gewürzte Sojasauce 98

Scharfe Chilimarinade 98

Ingwerpaste 99

Rettichstifte 100

Sojasprossen 101

Süßsaure Salatgurke 103

Scharfe Salatgurke 104

Kurz gebratene Zucchini 106

Brokkoli mit Tofu 107

Zweierlei Banchan mit Aubergine 108

### GEDÄMPFTE AUBERGINE

### AUBERGINE AUS DEM WOK

Zweierlei Banchan mit Spinat 112

### BLANCHIERTER SPINAT

### SCHARFER SPINAT

Gebratene Strohkartoffeln 115

Schmorkartoffeln in Sojasauce 116

Frittierter Seetang 118

Omas Eier-Schnittlauch-Banchan 120

Omelettrolle 121

Lunchbox-Würstchen 125

Geschmorter Tofu 126

Rinderbrust mit Sojasauce 128

Sojageschmorte Fischküchlein 131

### KIMCHI 133

Garnelenpaste 138

Mak-Kimchi 139

Scharfes Kimchi mit Chinakohl 140

Mildes Kimchi mit Chinakohl 149

Rettich-Kimchi 151

Kimchi mit »Pferdeschwanz-Rettich«	152
Frühlingszwiebel-Kimchi	155
Jungkohl-Kimchi	156
Pak-Choi-Kimchi	158
Rasche Pak-Choi-Kimchi-Beilage	159
Pak-Choi-Kimchi-Eintopf	159
Gurken-Kimchi	161
Zwiebel-Kimchi	162
Weißkohl-Kimchi	163

## Weitere Familienlieblingsgerichte

### VORSPEISEN 169

Mungbohnenpfannkuchen	170
Pfannkuchen mit Kimchi	174
Weicher Tofu in Sojasauce mit Seetang	176
Tofusteak mit Kimchi	179
Gebratener Tofu mit Dip	180
Rind-Schwein-Küchlein	182

### PLATTEN ZUM TEILEN 185

Minari-Salat mit Sojasaucenvinaigrette	186
Gebratener Reis mit Kimchi	189
Bibimbap	190

BIBIMBAP AUS DEM STEINGUTTOPF MIT GEMISCHTEM GEMÜSE	192
BIBIMBAP AUS DEM STEINGUTTOPF MIT TOFU UND KIMCHI	196

Japchae 202

Scharfer Tintenfisch vom Grill 207

Scharfer Tintenfisch mit Gemüse  
aus dem Wok 208

Geschmorter Fisch mit Rettich 209

LA-Galbi 210

*Galbi im LA-Stil* 213

Bulgogi	215
Scharfe geschmorte Schweinerippchen	216
In Sojasauce marinierte BBQ-Rippchen	218
Scharfes Schmorhuhn	219
Rib-Eye-Feuertopf	220
Langsam gegarte Rinderbrust	221
In Sojasauce marinierter BBQ-Hähnchen	223
Scharfes Grillhähnchen	225
Scharfes Schweinefleisch vom Grill	226

### *Koreanisches BBQ zu Hause* 228

### EINTÖPFE UND SUPPEN 231

Kimchi-Eintopf	233
Chilipasteneintopf mit Tofu	234
Sojasprossensuppe	235
Kimchi-Suppe	236
Sojabohnensuppe mit Kohl	237
Geburtstagssuppe mit Seetang	238
Reisküchleinsuppe mit Teigtaschen	239
Scharfe Tintenfischsuppe	241
Sojabohnensuppe mit Spinat und Muscheln	242
Rindfleisch-Rettich-Suppe	244

Ein Wort von J.J. und C.J. 246

Danksagung 248

Register 250





# Einführung

Als ich das Beverly Soon Tofu 1986 in Koreatown eröffnete, war es das einzige Restaurant in Los Angeles – und vermutlich auch in den gesamten Vereinigten Staaten –, das sich auf Soon Tofu Chigae spezialisierte. Wer Soon Tofu Chigae noch nicht kennt: Darunter versteht man einen Eintopf mit Tofu, der so weich ist, dass man ihn wie eine Creme löffeln kann. Serviert man das Gericht mit Reis, ist es kein Gericht mehr, sondern pures Wohlbehagen, das nach zu Hause schmeckt.

---

Das koreanische *Soon Tofu* bedeutet übersetzt »extraweicher Tofu«, während *Chigae* so viel wie »Eintopf« heißt. Man schreibt das Gericht auch *Sundubu Jjigae* oder *Soondubu Jjigae*, abgekürzt spricht man häufig einfach von Soon Tofu. Aus dem Kontext lässt sich schließen, ob der Tofu oder der Eintopf gemeint ist.

Im Beverly Soon Tofu servierten wir den Soon Tofu Chigae immer als Einzelportion in sogenannten Ttukbaegi, Steinguttöpfen, die man vom Herd direkt auf den Tisch stellen kann, wobei die Gäste die Beilagen und den Schärfegehalt selbst wählen. Es war nicht leicht, jede einzelne Bestellung derart maßgeschneidert hinzubekommen, doch es funktionierte – mehr als 30 Jahre lang. Unsere Gäste waren stets zufrieden, und uns freute es, dass wir sie glücklich machen konnten.

2020 musste das Beverly Soon Tofu pandemiebedingt schließen. Der Abschied vom Restaurant tat weh, stolz auf das Essen, das wir dort zubereiteten, bin ich immer noch. Dieses Buch gibt mir die Möglichkeit, nicht nur meine Leidenschaft für die Handwerkskunst des Kochens mit anderen zu teilen, sondern auch all das weiterzugeben, was ich in den über 30 Jahren des Kochens für Gäste gelernt habe. Wie vertraut oder unvertraut Sie mit der koreanischen Küche auch sein mögen: Ich hoffe, die Rezepte in diesem Buch werden Sie zum Kochen inspirieren und die Freude, sowohl für sich selbst als auch für Ihre Liebsten zu kochen, in Ihnen wecken.

Willkommen im Beverly Soon Tofu!

## Sohn-mat

Sohn-mat, »ein Händchen für Geschmack«, ist etwas, das von Generation zu Generation weitergegeben wird – man muss es nicht haben, um ein guter Koch zu sein, doch hat man es, hat man ein Gespür für Aromen und kocht intuitiv. Man muss nicht jede Zutat genau abmessen, denn die Hände wissen, wie viel mehr von diesem oder jenem das Gericht braucht. Vielleicht hat jemand in Ihrer Familie Sohn-mat, vielleicht auch eine gute Freundin – oder vielleicht haben Sie es selbst.

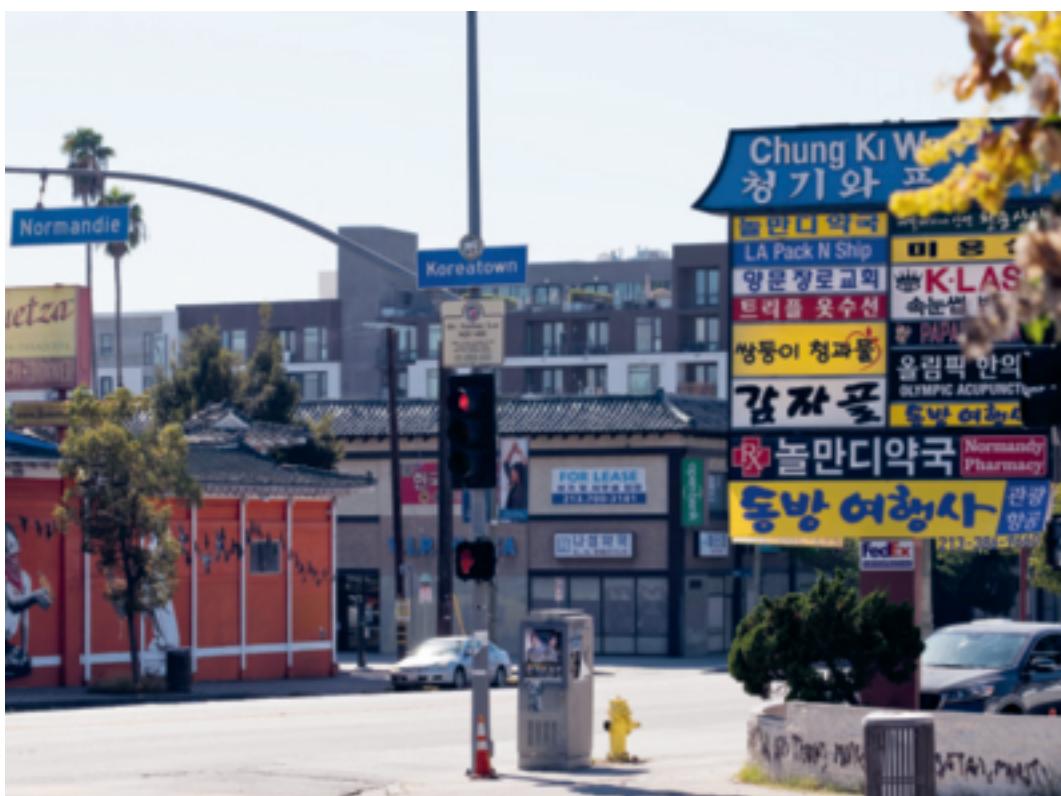
In meiner Familie ist Sohn-mat stark ausgeprägt. Die Tante meiner Großmutter kochte für die königliche Familie in Korea großartige, raffinierte Festmahl für den ganzen Hof. Sie gab Sohn-mat an meine Großmutter weiter, die ebenfalls eine grandiose Köchin war und mit meinem Großvater auf dem Land in der Nähe von Seoul lebte. Da sie oft japanische Austauschstudenten zu Gast hatten, musste häufig für 25 bis 30 Leute gekocht werden – neben riesigen Töpfen stapelten sich in der Küche Unmengen von frischem Gemüse aus dem eigenen Garten. Gas gab es zu dieser Zeit noch keines, der Herd wurde mit Holz befeuert.

Ich liebte es, die Ferien bei meiner Großmutter zu verbringen, und wisch ihr nicht von der Seite, wenn sie in der Küche Kohl und anderes Gemüse für Kimchi vorbereitete, gewissermaßen eimerweise Chigae kochte und Bibimbap in Schalen anrichtete. Schon bald war klar, dass auch ich Sohn-mat hatte. Ich kochte viel für Freunde, und es fiel mir leicht, eine große Anzahl von Gästen zu bewirten. In der Schule war ich eine der Besten in Hauswirtschaft und blieb häufig auch noch nach dem Unterricht, um Jeon (Pfannkuchen) oder andere Gerichte für den folgenden Tag vorzubereiten.

Danach machte ich zunächst eine Ausbildung als Krankenschwester, die ich 1976 abschloss. Da es Korea damals wirtschaftlich nicht gut ging, emigrierte ich 1977 in die Vereinigten Staaten und wohnte bei einer koreanischen Familie, die sich schon gut in Los Angeles eingelebt hatte.

Damals war Koreatown noch sehr klein: nur ein paar Häuserblocks wenige Kilometer vom Zentrum von Los Angeles entfernt, um die Kreuzung Olympic Boulevard und Vermont Avenue herum. Wir wohnten rund 20 Kilometer weiter westlich in Santa Monica, kauften aber immer in Koreatown ein und aßen mindestens zweimal im Monat dort. Ich arbeitete weiter als Krankenschwester, bevor ich gemeinsam mit meinem Mann einen kleinen Laden übernahm. Nach zwei bewaffneten Überfällen gaben wir den Laden allerdings auf.

Auch zu dieser Zeit kochte ich, aber nur zu Hause und für Freunde. Besonders oft bereitete ich Soon Tofu Chigae zu, den es in meiner Kindheit selten gegeben hatte – im Grunde bekam man ihn nur in sehr





einfachen Restaurants, die sich auch die Arbeiterklasse leisten konnte, zu Hause eher nicht. Doch in Los Angeles machte es mir plötzlich Spaß, ihn zu kochen. Zum einen ist Tofu sehr nahrhaft, und zum anderen liebte ich es, das Gericht je nach Geschmack der einzelnen Esser am Tisch abzuwandeln, während es im Restaurant nur als Einheitseintopf auf dem Herd vor sich hin sammerte. Meine Gäste konnten sich aussuchen, welche Beilagen sie haben wollten und wie scharf das Ganze sein sollte.

Bald drängten mich meine Freunde, ein Restaurant zu eröffnen. Ich brauchte ein Einkommen – aber ein Restaurant? Damit hatte ich keinerlei Erfahrung. Außerdem gab es damals kaum Lokale, die sich auf ein einzelnes Gericht spezialisierten. Ich hatte keine Ahnung, ob tatsächlich so viele Leute Soon Tofu essen wollten.

Trotzdem ging mir die Idee nicht aus dem Kopf. Mit einem Restaurant hatte ich die Chance, das zu tun, was ich wirklich gern tat: kochen – vor allem für andere! Und wenn ich schon ein Restaurant eröffnete, dann wollte ich mich auf eine Sache konzentrieren und die auch richtig gut machen. In Korea gab es Soon Tofu Chigae an jeder Ecke, andernorts, selbst in Koreatown, hatte man das Gericht bislang übersehen. Und falls es doch irgendwo angeboten wurde, dann eben nur als Einheitseintopf.

Zufälligerweise eröffnete meine Schwägerin zu dieser Zeit gerade eines der wenigen Spezialitätenrestaurants, in dem sie eine Suppe aus Rinderknochen servierte. Ich half aus und beobachtete genau, wie man ein Restaurant führt. Vielleicht konnte ich das ja doch auch.

Zunächst reiste ich nach Südkorea, um mich über Soon Tofu schlauzumachen. Da Taxifahrer immer die besten und preiswertesten Restaurants kennen, bat ich sie um Tipps. Doch überall dasselbe: Stets sammerte das Gericht in einem großen Topf auf dem Herd vor sich hin und wartete darauf, unverändert in eine Schale geschöpft zu werden, wann immer ein Guest es bestellte.

In meinem Restaurant sollten die Gäste genau wie bei mir zu Hause die Wahl haben – jede Portion maßgeschneidert, frisch zubereitet und kochend heiß. Denn wird der Eintopf aufgewärmt oder auch nur warm gehalten, gehen die seidige Konsistenz des Tofus und die Geschmacksnuancen der Brühe verloren. Soon Tofu maßzuschneidern braucht Zeit, das wusste ich, und erfordert deswegen die Geduld des Gasts; dieser jedoch sollte bereits nach dem ersten Löffelvoll wissen, dass sich das Warten gelohnt hat. Zudem sollte mein Soon Tofu trotz frischer Zutaten erschwinglich bleiben.

Vor meiner Rückkehr in die Vereinigten Staaten musste ich mich nun nur noch um das Kochgeschirr kümmern – um viel Kochgeschirr. Ich kaufte 1000 Ttukbaegi und flog nach LA zurück.

## Beverly Soon Tofu

Das Einzige, das ich nicht aus Korea mitbringen konnte, war der Tofu selbst. Und bis der koreanische Hersteller Pulmuone Anfang der 1990er-Jahre eine Filiale in Los Angeles eröffnete, gab es Soon Tofu in dieser Stadt nicht. Was es gab, war Seidentofu, den verwendete ich auch zu Hause. Er ist jedoch nicht weich genug und damit nur ein unbefriedigender Ersatz. Für mein Restaurant wollte ich richtigen Soon Tofu.

Deshalb bestand meine einzige Option darin zu lernen, ihn selbst zu machen. Ich diskutierte stundenlang mit einem der beiden Tofuhersteller in LA, bevor ich ihn schließlich überreden konnte, mir nur seine Sojamilch zu verkaufen. Zudem gewann ich jemanden mit über 40 Jahren Erfahrung in der Tofuherstellung als meinen Lehrer. Da er berufstätig war, war es gar nicht so leicht, Termine für unseren wöchentlichen Unterricht zu finden. Das Erlernen der Zubereitung war Frust pur. Die Milch sollte zu einem weichen Tofu gerinnen, der aber wiederum nicht so weich sein durfte, dass er sich im Eintopf auflöste. Woche für Woche schüttete ich literweise wässrige Sojamilch weg, bis ich nach fast einem Monat endlich Erfolg hatte. Geschafft!

Mein Restaurant lag am Rand von Koreatown. Ich erwog, ihm einen koreanischen Namen zu geben, verwarf das aber wieder. In einer Stadt voller Menschen mit den unterschiedlichsten Sprachen sollte der Name möglichst vielen etwas sagen. Und von Beverly Hills hat nun wirklich jeder schon einmal etwas gehört. Das Restaurant befand sich zwar auf dem Beverly Boulevard, also meilenweit von Beverly Hills entfernt, doch Beverly war Beverly. (Dieselbe Überlegung führte übrigens dazu, dass ich den englischen Namen Monica annahm, wie in Santa Monica.)

Außerdem war mein Lokal sehr klein und bot nur etwa 35 Gästen Platz. Da ich wollte, dass diese sich wie in einem rustikalen Gasthaus im ländlichen Korea fühlten, besorgten wir uns Holz aus der nordkalifornischen Stadt Redwood City und schreinerten Tische und Hocker von Hand. Die Wände dekorierten wir zunächst mit Reisstroh, was bei vielen unserer koreanischen Gäste recht nostalgische Gefühle weckte. (Leider mussten wir das Reisstroh auf eine feuerpolizeiliche Anweisung hin wieder entfernen.)

Auf meiner ersten Speisekarte standen vier Soon-Tofu-Gerichte: Soon Tofu mit einer Mischung aus Rindfleisch, Austern und Venusmuscheln; Meeresfrüchte-Soon-Tofu mit Garnelen, Austern, Grünschalmuscheln und Venusmuscheln; Kimchi-Soon-Tofu mit Schweine- oder Rindfleisch; und einfacher Soon Tofu mit nichts als Soon Tofu. Dazu gab es natürlich Reis, frisch zubereitete Banchan (kleine Gemüsebeilagen) sowie Kimchi. Und zum Trinken gab es Gerstentee.



# 비버리순두부

SINCE 1986 BEVERLY TOFU HOUSE



## 초청의 말씀

비용고 바쁘고 바쁜나는 L.A.의 하루 일과입니다.

무언가 재미있는 일이 생겼으면 하는것도 우리 모두의 바램인 것 같습니다.

여기 자그만하나 고액에서 즐겨 살수시킨 순두부 전문식당을 열게 되었습니다. 예술서 많은 순두부, 꽃 순두부, 초대 순두부, 그리고 고기 순두부 등 여러가지 순두부가 있습니다.

다음 저녁때에는 친구와 함께, 가족과 함께, 친구들 앤디와 함께 꼭 들려주세요. 각과 분위기는 저희가 책임져드립니다.

그리고 앞서 개임식을 아래와 같이 하고저하고나니 바쁘시더라도 꼭 들려주시고 저희 달성을 위한 좋은 말씀을 많이 주탁 드립니다.

-아래-

일 시 : 1986년 6월 25일(수요일)  
하루 10시~저녁 10시  
장 소 : 4653 # BEVERLY BLVD.  
LOS ANGELES, CA 90004  
(213) 856-0368



Mein erster Geschäftstag war der 25. Juni 1986, meine ersten Kunden waren die Arbeiter aus den nahe gelegenen Textilfabriken. Andere sollten folgen. Der Gastraum füllte sich, und eigentlich hatte ich vorgehabt, bis neun oder zehn Uhr abends geöffnet zu haben, doch um 20 Uhr ging uns der Tofu aus. Dasselbe passierte am Tag darauf.

Das war es also. Die Leute mochten meinen Soon Tofu! Ich war glücklich, aber leicht war es in diesen ersten Jahren trotzdem nicht. Kleine Restaurants müssen mit sehr wenig Kapital operieren, allein das Wirtschaftliche war harte Arbeit. Und auch der Tofu war eine Herausforderung. Jeden Morgen bereitete ich Tofu aus 380 bis 480 Liter Sojamilch zu, mehr konnte ich in meiner winzigen Küche nicht bewerkstelligen. Er reichte aber nicht, und so musste ich auch zwischendurch immer wieder Tofu machen. Die Hygienekontrolleure, die sich weder mit Tofu noch mit der koreanischen Küche im Allgemeinen auskannten, machten mir das Leben schwer. Zum Glück fand ich nach etwa fünf Jahren einen Hersteller vor Ort, der den Tofu nach meinem Rezept zubereiten konnte.

Zwei Jahre später, 1988, eröffnete ich eine zweite, etwas größere Gaststätte im Herzen von Koreatown. 1992 schloss ich das erste Lokal. Im Laufe der Jahre verbrauchten wir unzählige Ttukbaegi, auf der Speisekarte standen immer mehr Beilagen sowie große Platten wie Galbi und andere Fleischgerichte für mehrere Personen. Lange Zeit waren die meisten meiner Gäste Koreaner oder koreanischstämmige Amerikaner, was sich nach und nach jedoch änderte. Kurz nach der Eröffnung meines zweiten Lokals schrieb Linda Burum in der *Los Angeles Times* über uns; damals fanden gerade die Olympischen Sommerspiele in Seoul statt, was das Interesse an Koreatown weckte. Anfang der 1990er-Jahre bedachte uns Jonathan Gold, der Restaurantkritiker der *Los Angeles Times*, mit einer freundlichen Kritik, und just zu dieser Zeit stand Tofu plötzlich im Mittelpunkt eines großen Gesundheitstrends. Man sagte mir, dass auch einige Promis zu uns kamen, doch erkenne ich meine Gäste generell eher an dem, was sie üblicherweise bestellen, als daran, wer sie sind. (Nur einen Schauspieler aus dem Film *Titanic* erkannte ich wieder – Leonardo DiCaprio, wie sich später herausstellte.)

Und trotzdem: Eine Erfolgsgarantie gab es nicht. In der einen Woche waren wir überfüllt, in der nächsten kam niemand. Mitunter kamen mir Zweifel an meinem Tun. Die Tage waren unendlich lang und schienen nicht kürzer werden zu wollen. Da ich meine Waren gern selbst einkaufte und gern mit den Händlern spreche, musste ich jeden Morgen um vier Uhr aufstehen und anschließend alles vorbereiten, damit wir um halb zehn vormittags öffnen konnten. Die Arbeit war erst beendet, als das Restaurant um halb elf abends schloss.

Wirklich sicher fühlte ich mich erst 2013, als die Chefköche Anthony Bourdain und Roy Choi eine Folge der CNN-Serie *Parts Unknown* bei uns drehten. Mit ihr wurde Soon Tofu in ganz Amerika bekannt, und mein Restaurant erfreute sich einer ganz neuen Klientel, aus Chicago, Texas, Hawaii, New York. Mir gefiel, dass die Leute nicht nur gern koreanisch in Koreatown aßen, sondern auch *mein* Essen mochten. Alles lief gut.

Bis zum März 2020.

