



Leseprobe

Ae Jin Huys

Kimchi

Gesunde koreanische Küche mit fermentiertem Gemüse. Mit 90 Rezepten

»Gesund, vielseitig und superlecker: Ae Jin Huys verrät ihre besten Kimchi-Rezepte aus der traditionellen koreanischen Küche.« *Cosy*

Bestellen Sie mit einem Klick für 26,00 €



Seiten: 216

Erscheinungstermin: 14. Februar 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gesund genießen auf koreanische Art: 90 Rezepte für fermentiertes Kimchi

****Ausgezeichnet mit dem Deutschen Kochbuchpreis SILBER****

Kimchi ist ein Superfood: Die scharf-würzige Beilage **aus fermentiertem Gemüse** schmeckt köstlich, peppt simple Gerichte auf und fördert dabei die Verdauung. In Korea hat Kimchi uralte Tradition und ist fester Bestandteil der alltäglichen Küche. Reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Probiotika, **trägt Kimchi zur Darmgesundheit bei und zählt zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt.**

In diesem Buch führt uns die Südkoreanerin Ae Jin Huys in die Welt von Kimchi und traditioneller koreanischer Küche ein: Die Basis bilden **24 Grundrezepte für Kimchi-Varianten mit vielfältigen Gemüsesorten** wie Rettich, Kohl, Lauch, Gurke, Aubergine oder Kürbis. Diese finden in der **umfangreichen Rezeptsammlung** Verwendung, die von klassischen Reis- und Nudelgerichten über würzige Suppen, deftige Eintöpfe und frische Salate bis hin zu Teigtaschen, Pfannkuchen und Seetangrollen reicht. Abgerundet wird das Buch von einer kleinen **Gewürzkunde und Zubereitungstipps** für Saucen, Brühen und Dips. Dazu zeigen **stimmungsvolle Fotos** landestypische Märkte und Garküchen und machen Appetit auf das Heimatland von Kimchi, dem Herzstück der koreanischen Küche.

Das Buch enthält neben Gerichten mit Fisch oder Fleisch auch viele **vegetarische und vegane Rezepte.**

Autor

Ae Jin Huys

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

6 7 Regionale Kimchi-Varietäten 126

Zunehmender Mond 150

Abuleisuna 170

Koh Eunjeong 172

Park Chan Il 186

Die Küche des Cheongamsa-Tempels 194

BASISREZEPTE

YUKSU 28
Grundbrühe

YACHAEYUKSU 28
Gemüsebrühe

PUL 29
Reismehlbrei

BAP 29
Reis

SSAMJANG 30
Chili-Dip mit Sojabohnenpaste

CHOGOCHUJANG 30
Chili-Apfelessig-Dip

DADAEKI 30
Soja-Dip mit Chili

CHOGANJANG 31
Soja-Dip mit Essig

YANGNYEOMJANG 31
Soja-Dip

KIMCHI-REZEPTE

OI SOBAGI 38
Gefüllte-Salatgurken-Kimchi

DAEPA KIMCHI 40
Lauch-Kimchi

GAJI KIMCHI 41
Auberginen-Kimchi

HOBAK KIMCHI 42
Kürbis-Kimchi

PA KIMCHI 44
Frühlingszwiebel-Kimchi

CHAESO GEOTJEORI 46
Kimchi-Salat

MOJABAN KIMCHI 48
Beerentang-Kimchi

KKAKDUKI 49
Kohlrabi-Kimchi

CHEOPSSAL KKAUKUKI 49
Kohlrabi-Kimchi mit Hirse

BAEK KIMCHI 54
Weißes Chinakohl-Kimchi

BAECHU KIMCHI 58
Chinakohl-Kimchi

MAK KIMCHI 62
Einfaches Kimchi

KKAENIP KIMCHI 63
Perilla-Kimchi

OI KIMCHI 64
Salatgurken-Kimchi

CHAESIK BAECHU KIMCHI 66
Veganes Chinakohl-Kimchi

MUSAENGCHAE 68
Feines Daikon-Rettich-Kimchi

YANGBAECHU SAENGCHAE 70
Feines Weißkohl-Kimchi

GANJANG BAEK KIMCHI 71
Kimchi mit Sojasauce

YANGBAECHU KIMCHI 72
Weißkohl-Kimchi

NABAK KIMCHI 76
Wasser-Kimchi aus zerkleinertem Gemüse

DONGCHIMI 77
Wasser-Kimchi aus Daikon-Rettich

BEET MULKIMCHI 80
Wasser-Kimchi aus Roter Bete

EOLGARI BAECHU MULKIMCHI 81
Pak-Choi-Wasser-Kimchi

RADISH MULKIMCHI 82
Radieschen-Wasser-Kimchi

KIMCHI-GERICHTE

KIMCHI MANDU 90
Kimchi-Teigtaschen

CHAESIK KIMCHI MANDU 94
Vegane Kimchi-Teigtaschen

KIMCHI MANDUGUK 95
Kimchi-Suppe mit Teigtaschen

HOBAK KKOTJEON 96
Gefüllte Zucchini Blüten mit Kimchi

DWAEJI GALBI KIMCHI JJIM 98
Kimchi-Schweine-rippchen-Suppe

KIMCHI JJIGAE 102
Kimchi-Schmortopf

CHAESIK KIMCHI JJIGAE 104
Vegane Kimchi-Schmortopf

KIMCHI SOONDUBU JJIGAE 104
Kimchi-Schmortopf mit Seidentofu

DWAEJI SUYUK 106
Bauchspeck mit Kimchi

HOBAK KIMCHI JJIGAE 108
Schmortopf mit Kürbis-Kimchi

KIMCHI BIBIM GUKSU 109
Nudeln mit Kimchi

KIMCHI JEON 110
Kimchi-Pfannkuchen

