

REZEPT 6

KOREANISCHER KIMCHI EINTOPF KIMCHI JJIGAE

Kimchi ist in der koreanischen Küche sowohl die Zubereitung von Gemüse (traditionell Chinakohl und koreanischer Rettich) durch Milchsäuregärung als auch das auf diese Art fertig zubereitete Gemüse. Der Eintopf passt durch seine Schärfe und das Kimchi (als Vitamin-C-Speicher) sehr gut in die kalte Jahreszeit.

Zutaten

- 4 Shiitakepilze getrocknet
- 100 g Enoki Pilze
- 400 g Kimchi am Stück oder bereits geschnitten
- 250 g Schweinebauch oder Kamm
- 200 g festen Tofu
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Zucker
- 2 EL Dashi Miso
- 1 TL koreanische Sojasauce
- 600 ml Wasser



Zubereitung

Die Shiitakepilze in heißem Wasser mind. 1 Stunde einweichen.

Den Schweinebauch unter fließendem lauwarmen Wasser abwaschen, trockentupfen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Wer den Geruch von Fleisch reduzieren möchte, vorher mit 1 EL Salz, etwas Essig und Wasser waschen und mit klarem Wasser nochmal nachwaschen.

Das Kimchi in mundgerechte Stücke schneiden, die Abtropfflüssigkeit (Kimchiwasser) aufbewahren.

Den Tofu abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, der Länge nach und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und feinhacken.

Die Enoki Pilze am unteren Ende großzügig abschneiden. Am Besten noch in der Verpackung. Die Shiitakepilze abtropfen und in Streifen schneiden.

In einem Topf das Erdnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Schweinebauch von allen Seiten anbraten. Das Ganze hinzugeben und gut umrühren. 2 Minuten scharf anbraten, dann das Kimchi dazugeben. Unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Hitze 5 Minuten braten.

Das Kimchiwasser und das Wasser und Dashi hinzugeben und auf niedrigste Stufe 15 Minuten langsam garen lassen.

Den Tofu, die Enokipilze und die Frühlingszwiebeln zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Es sollte süß-sauer, scharf und herzhaft schmecken.

Dampfend heiß mit Reis oder Koreanische Glasnudeln zusammen servieren.

Tipp: Der Eintopf wird noch kräftiger, wenn man anstatt Wasser eine Gemüsebrühe nimmt. Am Besten selbst gekocht. Dafür kann man beliebig alle Wurzelgemüse aus dem Kühlschrank nehmen und einkochen. Das Gemüse absiedeln und den Sud als Brühe für jede Suppe als Basis nutzen.

Achtung: Wer es weniger scharf mag, kann die Menge an Chilipulver reduzieren.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUI Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Cho MUI