Bulgogi

Auf dem Tisch angerichtetes Bulgogi mit Beilagen

Bulgogi ist ein traditionelles **koreanisches** Gericht, das gern an Festtagen verzehrt wird. Es lässt sich mit Rinder- oder Schweinfleisch zubereiten. Das ursprüngliche Gericht wird jedoch mit Rindfleisch gegart.

Asiatische Zubereitungen werden nie – wie es in den westlichen Ländern üblich ist – alleine am Tisch serviert. Vielfach wird gleichzeitig eine Suppe dazu gereicht, verschiedene Gemüsesorten, die in kleinen Schälchen mariniert oder mit Essig und Öl angerichtet sind – Sojabohnen, Mungobohnen- oder Bambussprossen, klein geschnittener Lauch, Spinat, Algen oder Ingwer – oder das berühmte Kimchi. Letzteres ist eine Beilage, die in Korea seit 2000 Jahren bekannt ist.

Für Kimchi werden Chinakohl und Rettich mit einigen Kräutern

und einer speziellen, koreanischen Paprikapaste, die nur in Asia-Shops zu bekommen ist, eingelegt. Es entsteht eine scharfe, pikant schmeckende und kalt zu essende Gemüsebeilage, die zu jedem koreanischen Gericht gereicht wird. Von der Herstellung ist Kimchi mit dem deutschen Sauerkraut zu vergleichen.

Zutaten für Kimchi:

- 1 Chinakohl
- 1 großer, weißer Rettich
- 3 Bund Schnittlauch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 4 EL (koreanisches) Paprikapulver (scharf)
- 6 EL Sambal Oelek
- 2 EL Zucker
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Min. | **Einweichzeit:** 3 Stdn. | **Ruhezeit:** mindestens 3 Tage

Zubereitung:

Kimchi

Chinakohlblätter halbieren und einige der äußeren Blätter beiseite legen. Die restlichen weißen, halbierten Blätter in eine Schüssel legen und mit einer Lake, zubereitet aus 2 l Wasser und 8 EL Salz, übergießen. Für 3 Stdn. einweichen. Den Rettich waschen, in dünne Scheiben und feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreut 10–15 Min. ziehen lassen. Beides nach der Einweichzeit abspülen. Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken. Rettichstreifen mit dem Paprikapulver vermengen. Knoblauch, Ingwer, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker und Sambal Oelek damit vermischen. Zwischen die nochmals halbierten Chinakohlblätter jeweils etwas von der

Rettichmischung füllen und die Blätter somit mit der Rettichmischung stapelweise übereinander in einen Steinguttopf – eine ausreichend große Schüssel, die alle Zutaten fasst, tut es auch – geben. Mit einigen äußeren Kohlblättern abdecken. Genügend Salzwasser – 4–5 EL Salz pro Liter Wasser – darüber gießen, sodass die Chinakohlblätter bedeckt sind. Auf das Ganze einen schweren Gegenstand legen, abdichten und kühl stellen. Mehrere Tage ziehen lassen.

Zutaten für Bulgogi:

- 800 g Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch oder 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Champignons
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Reiswein
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Zubereitung:

Das Fleisch möglichst 1–2 mm dünn im gefrorenen Zustand in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe und die Champignons in dünne Scheiben schneiden, den Lauch fein zerkleinern, dann den Knoblauch klein reiben und zum Fleisch geben. Den Zucker, das Sesamöl, die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben. Alles händisch kräftig vermengen, 1–2 Stdn. in den Kühlschrank geben und durchziehen lassen.

Traditionell wird das marinierte Fleisch auf einem Tischgrill scharf angebraten („Feuerfleisch“) und kurz gegart. Es geht natürlich auch in allen handelsüblichen Pfannen oder im Wok. Gereicht wird es mit gekochtem Reis und den erwähnten Suppen- und Gemüsebeilagen.

Fotos: © dasreiskorn