

Hot & Spicy Taekwondo Cuisine

Herkunftsland: Südkorea
Originalrezept von: Grandmaster Chang Seong Dong (Seoul)
Übersetzt von: Gagel (Diddesem)



Vorspeise: 파전병 (Pa Chon Byung)



350 g dunkles Weizenmehl (Typ 1050),
1 Tasse Wasser,
2 Hühnereier,
10-12 Minioktopusse,
3 Frühlingszwiebeln,
2 frische Chilischoten, 1 getrocknete Chilischote,
1 Esslöffel Chilipulver, 1 Teelöffel Sesamkörner,
4 Esslöffel dunkle Sojasoße, 4 Esslöffel Pflanzenöl,
Salz & schwarzer Pfeffer

Das Sesam in einer Pfanne anbraten. 0,5 Frühlingszwiebeln und die getrocknete Chilischote in kleine Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schale Sojasoße, Chilischeiben, Zwiebelscheiben und Sesamkörner zu einem Dip vermischen. Das Mehl in ein Gefäß geben. Anschließend die Eier draufschlagen und ein wenig Salz, Pfeffer und das Chilipulver hinzugeben. Nun das Wasser beimischen und zu einem dickflüssigen, zähen Brei verrühren. Falls sich die Masse kaum noch umrühren lässt, einfach ein wenig Wasser mehr hinzufügen. 2,5 Frühlingszwiebeln in 10 cm lange Stücke und die Chilischoten in große Scheiben schneiden. Sind die Schoten eher klein, dann einfach das Messer diagonal ansetzen. Die Oktopusse in einem Topf mit Salzwasser kurz kochen und dann zusammen mit den Zwiebeln und den Chilis in den Brei rühren. 3 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Brei mit einem Löffel gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze nach etwa 3-5 Minuten wenden und erneut 1 Esslöffel Pflanzenöl dazugeben. Noch 5 Minuten braten lassen. Anschließend in 5 cm lange Dreiecke schneiden und zum Dip servieren.

Hauptgericht: 김치볶음밥 (Kimchi Bokum Bap)



2 Becher gekochter Reis,
300g koreanisches Kimchi
150g Rinderhackfleisch,
3 Frühlingszwiebel, 1 mittelgroße Zwiebel,
1 gehackte Knoblauchzehe
3 Esslöffel dunkle Sojasoße, 4 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Sesamkörner,
2 Hühnereier,
Salz & schwarzer Pfeffer

2 Esslöffel Sesamöl in einem Wok erhitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und der Sojasoße abschmecken. Den Knoblauch und die Sesamkörner untermischen. Anschließend das Kimchi und wenig später den gekochten Reis inkl. dem übrigen Sesamöl hinzufügen. Die Zwiebel in mittelgroße Stücke und die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Sobald der Reis erhitzt ist, diesen ein wenig zur Seite schieben. An der freien Stelle die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln anbraten und dann alles vermischen. In einer Pfanne zwei Spiegeleier braten. Ein Ei wird mit Salz, das andere Ei sehr stark mit Pfeffer gewürzt. Das Gericht analog dem Foto servieren. Die Dame erhält das Ei mit Salz, der Herr das mit Pfeffer.