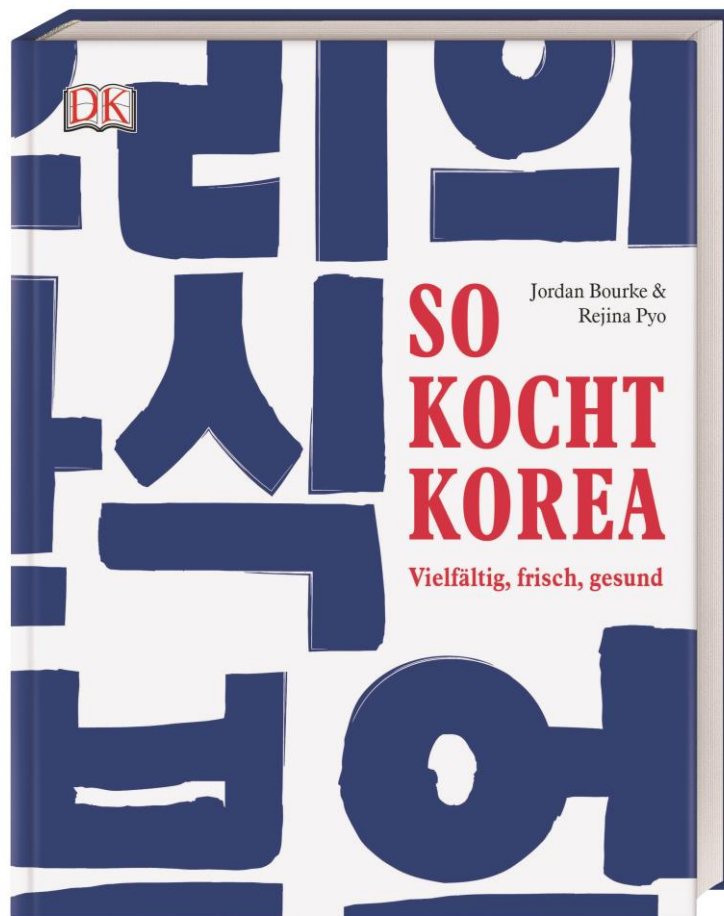




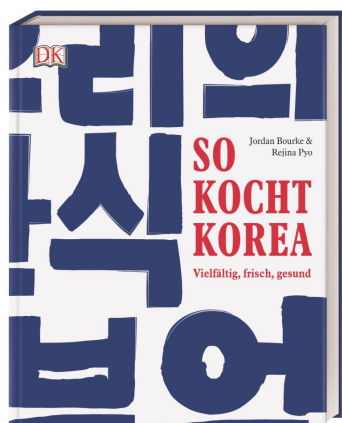
# Presseinformation

Jordan Bourke & Rejina Pyo



***So kocht Korea***

***Vielfältig, frisch, gesund***



**Jordan Bourke & Rejina Pyo**

## **So kocht Korea**

Vielfältig, frisch, gesund

272 Seiten, gebunden  
über 130 farbige Abbildungen

ISBN 978-3-8310-3121-4

24,95€ [D] 25,70€ [A]

Erscheinungstermin: 26. September 2016

Die koreanische Küche ist längst kein Geheimtipp mehr. Eine der gesündesten Küchen der Welt überzeugt durch vielfältige und vor allem frische Rezepte. Dank fermentierter Gerichte wie dem bekannten Nationalgericht Kimchi, Beilagen aus eingelegtem Gemüse, ist sie so aktuell wie nie und erfreut sich auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit!

„So kocht Korea“ präsentiert über 100 typisch koreanische Gerichte –von Suppen und Kimchi über Reis- und Nudelgerichte, Fisch und Fleisch bis hin zu Desserts – und bietet einen idealen Zugang zu dieser einzigartigen Küche, die durch die Verwendung besonderer Zutaten und deren schonende Art der Zubereitung besonders gesund und ausgewogen ist. Mit Fleisch wird nur in Maßen gekocht, stattdessen kommen häufig Reis, Gemüse und Fisch zum Einsatz, und zwar vorzugsweise als frische Zutaten, die meist roh oder nur blanchiert verarbeitet werden. So bleiben wichtige Vitamine und Nährstoffe erhalten. Authentische Rezepte für Gerichte wie Mandu, Bibimbap und Bulgogi sorgen für eine große Breite an Geschmacksnoten und Variationen für eine abwechslungsreiche Ernährung. Begleitet werden die einzelnen Rezepte von stimmungsvollen Farbfotografien, die direkt Lust aufs Nachkochen machen. Wer Familie und Freunde mit traditionell koreanischen Gerichten bekochen möchte, bekommt außerdem tolle Vorschläge für verschiedene Menüs und Anlässe. Abgerundet wird das Buch von speziellen Featureseiten, die über Wissenswertes zu typischen Zutaten und die koreanische Esskultur informieren.

„So kocht Korea“ wurde 2016 mit dem begehrten *Fortnum & Mason Award* in der Kategorie „Cookery Book“ ausgezeichnet. Mehr Infos:

<http://www.fortnumandmasonawards.co.uk/>



## Gliederung und Rezeptbeispiele

**Reis:** Reissalat mit rohem Fisch & Gemüse, Reisbrei mit Kürbis, Knusprige Chili-Reiskuchen

**Suppen & Eintöpfe:** Gemüsetopf mit mariniertem Rindfleisch, Tofusuppe mit Sojabohnenpaste, Kimchi-Eintopf

**Gemüse, Eingelegtes & Beilagen:** Klassisches Kohl-Kimchi, Gedämpfte Auberginen mit Sojasauce & Knoblauch, Würzige Lotuswurzeln

**Pfannkuchen, Frittiertes & Tofu:** Mungobohnen-Pfannkuchen, Garnelen- & Süßkartoffel-Tempura, Fisch & Zucchini in Eihülle

**Nudeln:** Kalte Nudeln mit Kimchi, Scharfer Salat aus Buchweizennudeln, Scharfe Nudelsuppe mit Meeresfrüchten

**Fisch & Meeresfrüchte:** Roter Thunfisch mit Chilisauce, Meeresfrüchtesalat mit Wasabi-Dressing, Taschenkrebse in Sojamarinade

**Fleisch & Geflügel:** Rindfleisch in Sesam-Soja-Marinade, Scharfe Chickenwings, Teigtaschen mit Schweinefleisch-Tofu-Füllung

**Desserts:** Süße Reiskuchen, Frittierte Honigkekse, Kaki mit Ahornsirup & Limette

**Reis mit Gemüse & Rindfleisch**  
*Bibimbap*



**40g Bohnensprossen**  
**100g Rindfleisch**  
**100g Reis**  
**100g Gemüse**  
**100g Sojasauce**  
**100g Sesamöl**  
**100g Sesamkörner**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**

Es ist schwer, sich nicht in Bibimbap zu verlieben. Ein Bunt aus proteinreichem Rindfleisch, geschmortem mit einem Hauch an warmen Gemüse und Pilzen, und aus der Mitte heraus strahlt ein köstlicher gelber Ei. Wie bei vielen koreanischen Gerichten, so werden auch hier die einzelnen Zutaten separat zubereitet, damit man individuelle geschmackliche Anpassungen machen kann. Das Rezept ist mit viel Gemüse und mit großer Hingabe, bis alles vereint ist. Für das Topping gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wählen Sie also, was Ihnen am besten gefällt.

Für die Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. In einer zweiten Schüssel die Zutaten für die Marinade mischen. Das Fleisch in die Marinade geben, mindestens und 30-60 Minuten ruhen lassen.

Das Reis nach Packungsangabe oder nach dem Rezept auf 200 g kochen. Wenn haben, bevor es in einen großen Topf geschickt. Wasser einschenken. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Gurke und Karotten in feine Scheiben schneiden. 1/2 Minut in Wasser kochen. Das Gemüse mit einem Schneidbrett oder einer Schüssel aus dem Wasser heben und sehr gut abtropfen lassen. Jedes Gemüse mit 1 TL gemischtem Sesamöl und Sojasauce versetzen. Das Gemüse immer separat haben.

In einem Topf 120 ml heißer Temperatur erhitzen. Die Pilze darin in 2 Minuten garmachen, bis sie weich sind. Herausheben und mit 1 TL gemischtem Sesamöl und Sojasauce versetzen.


Das Spinn in den Topf geben und mit 2 TL Wasser beträufeln. Bei mittlerer Hitze unter ständiger Rührung einige Minuten braten, bis es aromatisiert gefärbt ist. Herausheben, überschüssiges Wasser ablassen. Das Spinn ebenfalls mit 1 TL gemischtem Sesamöl und Sojasauce versetzen. In einem Topf mit einem Deckel und die Pilze mit Zitronensaft versetzen, bis sie weich sind. Das Gemüse mit 1 TL gemischtem Sesamöl und Sojasauce versetzen.

Das marinierte Fleisch in den Topf geben. Bei starker Hitze 3-5 Minuten garmachen, bis die Sauce eingedickt und die Pilze durchgegart sind. In einer Pfanne die Eier braten.

Das heiße Reis auf vier Schalen verteilen. Mit je ein Spritzglas Reis und mit Gemüse und Pilzen mitgeben. Mit Sojasauce und Eiern garnieren und mit der Gehobene Sauce versetzen. Je 1 EL Sauce in die Schale geben und alles gut vermischen. Nach Belieben mit Soja knirschen.

**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**  
**100g Sesamblätter**

**Eiscreme mit schwarzem Sesam**  
*Hoogim-ja ice cream*



**50g schwarze Sesamsamen**  
**50g Agavendicksaft**  
**20g Kokosöl (30g Fett)**  
**100g Zucker**  
**100g Eiweiß**  
**100g Eiweiß**  
**100g Eiweiß**  
**100g Eiweiß**

In einem Stockchen oder der Handgelenk (dem Teststreifen-Melke) Siebeln lassen wir uns auf einem Item der Mischmaschine in einer kleinen Schüssel mit geschlagenem Eiweiß mischen. Wie wenn glatte, bis alles abströmt, können aber durch das bläuliche Material, was eigentlich richtig, enthält aber keine Milchprodukte. Überall sind hochwertige Bio- oder vegane Sojaprodukte, sonst bekommt man die Geruchsbildung nicht perfekt hin.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Sesam knirschen, bis das Sesam knirschen, in kleinen und zu drehen, die Pfanne vom Herd nehmen. Das Sesam abkühlen lassen, dann in der Kaffeemühle oder in der Küchenmaschine fein mahlen. In eine Schüssel geben und mit dem Agavendicksaft vermischen.

Das Eiweiß mit dem Kokosöl mit Zucker und Salz in einem Topf mit schwarzer Butter bei mittlerer bis starker Temperatur erhitzen, bis der Zucker sich auflöst hat. Das Eiweiß der zweiten Dose in einer Schüssel langsam mit der Spritzschleife verschieben, bis die Mischung klumpenlos ist. Die Mischung in den Topf geben. Alles unter ständiger Rührung bei mittlerer bis starker Hitze in 10 Minuten kochen lassen, bis die Mischung anbleibt, dann mit einem Trichter abheben. Die Masse auf zwei oder drei kleine Schichten verteilen. Schicht um Schicht in den Topf vom Herd nehmen und die Mischung in eine große Schüssel umfüllen. Sollte das Schmelzen verhindern, die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel geben.

Die fertige Eiscreme in die Eisformen füllen. Die Masse mit Beutelspritzbeutel füllen, damit sich keine Luft bildet, und abdrehen lassen. Je 2 Stunden bilden, bis sie sehr kalt ist. Der Prozess hier ist abkühlen, indem man die Schüssel in eine Schüssel mit Eiswürfeln stellt.

Die Masse in der Eismaschine nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ die Masse in eine weiche Schale (am besten ein Metall) geben. Im Tiefkühler 48 Minuten einfrieren lassen, dann mit einer Gabel durchrühren und dabei die Eiskristalle zerstören. Das noch zweimal in 48 Minuten überdrehen wiederholen. In der letzten Phase können Sie alles in der Küchenmaschine durchrühren, damit die Eiswürfel ganz wird. Wieder in die Schale geben und im Tiefkühler für weitere 48 bis 120 Minuten vor dem Servieren einfrieren lassen.



## PR Rezeptauswahl

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen einer Buchvorstellung:  
Maximal 3 Rezepte.

© Foto: Tara Fisher, Rezept: Jordan Bourke & Rejina Pyo /  
f. d. dt. Ausgabe: Dorling Kindersley Verlag



Seite 28/29  
*Bibimbap*  
Reis mit Gemüse  
& Rindfleisch



Seite 64/65  
*Samgyetang*  
Hühnersuppe



Seite 104/105  
*Oi Kimchi*  
Schnelles Gurken-  
Kimchi



Seite 136/137  
*Haemul Pajeon*  
Pfannkuchen mit  
Meeresfrüchten &  
Frühlingszwiebeln



Seite 166/167  
*Japchae*  
Rindfleisch & Gemüse  
mit Sesam-Glasnudeln



Seite 184/185  
*Paeju Gui*  
Jakobsmuscheln mit  
gesalzenem Sesamöl



Seite 218/219  
*Samgyeopsal*  
Gegrillter Schweine-  
bauch mit Ssamjang-  
Sauce



Seite 230/231  
*Dakgalbi*  
Hähnchentopf mit  
Reiskuchen & Gemüse



Seite 246/247  
*Heugimja Ice Cream*  
Eiscreme mit  
schwarzem Sesam



Seite 259-261  
*Hoddeok*  
Pfannkuchen mit  
Pekannuss-Zimt-Füllung



## Über Jordan Bourke & Rejina Pyo



**Jordan Bourke** ist Koch, Food-Stylist und Autor und arbeitete u.a. im Restaurant *Petersham Nurserie* in London, das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Die Liebe zur koreanischen Küche entdeckte er durch seine Frau **Rejina Pyo**, mit der er in London lebt. Gemeinsam bereisten sie Rejinas Heimatland und Jordan lernte dort bei der Arbeit in Restaurants und von Meisterköchen die Besonderheiten der koreanischen Küche kennen. 2013 gewann er das K-Food Festival, welches ihm den Titel des besten Kochs für koreanisches Essen in Großbritannien einbrachte. Er wurde vom Koreanischen Außenministerium zum Ehrenbotschafter ernannt und setzt sich für die Bekanntheit der koreanischen Küche in Europa ein.



## Kontaktinformationen

### *Die DK-Pressabteilung:*

Natalie Knauer  
Leitung PR und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 089-442326-241  
[natalie.knauer@dk-germany.de](mailto:natalie.knauer@dk-germany.de)

Marianne Giersch  
Assistenz PR und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 089-442326-242  
[marianne.giersch@dk-germany.de](mailto:marianne.giersch@dk-germany.de)

Anne Hanke  
Volontariat PR und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 089-442326-243  
[anne.hanke@dk-germany.de](mailto:anne.hanke@dk-germany.de)

Sie finden uns in der  
Arnulfstraße 124 in 80636 München  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)