

Menu

Sonntag, 26. Oktober 2025

Leitung: Sumi Lalo

KEFB - Duisburg-Innenhafen

17:00 - 20:45 Uhr

Kochtreff Familie & Freunde
Gruppe 5

KEFB



Bistum Essen

Koreanische Küche

(M-1163043)



1. Kimchi Jjigae (Suppe mit Kohl Kimchi)
2. Kimchi Mandu
3. Kürbis mit Sojasirup
4. Tteokbokki (Scharfer Reiskuchen)
5. Chicken Bulgogi
6. Koreanische Gehacktes Pfanne
7. Chamkkae Bibim Guksu (Kalte Nudeln mit Sesam und Cholidressing)
8. Vanilleeis mit süßem roten Bohnen und grüner Teesauce

KOCHREZEPT

Kimchi Jjigae (Suppe mit Kohl Kimchi)

3 EL Sesam Öl

100 g Kohl Kimchi

400 ml Brühe,

2 Knoblauchzehe

1 Frühlingszwiebel

5 EL Kimchiwasser

1 EL Gochuganu

100 g Tofu

Ei

Shitake Pilze

Enoki Pilze

Reis

in einem Topf erhitzen und
hinein geben.und braten. Nach ca. 3 Minuten

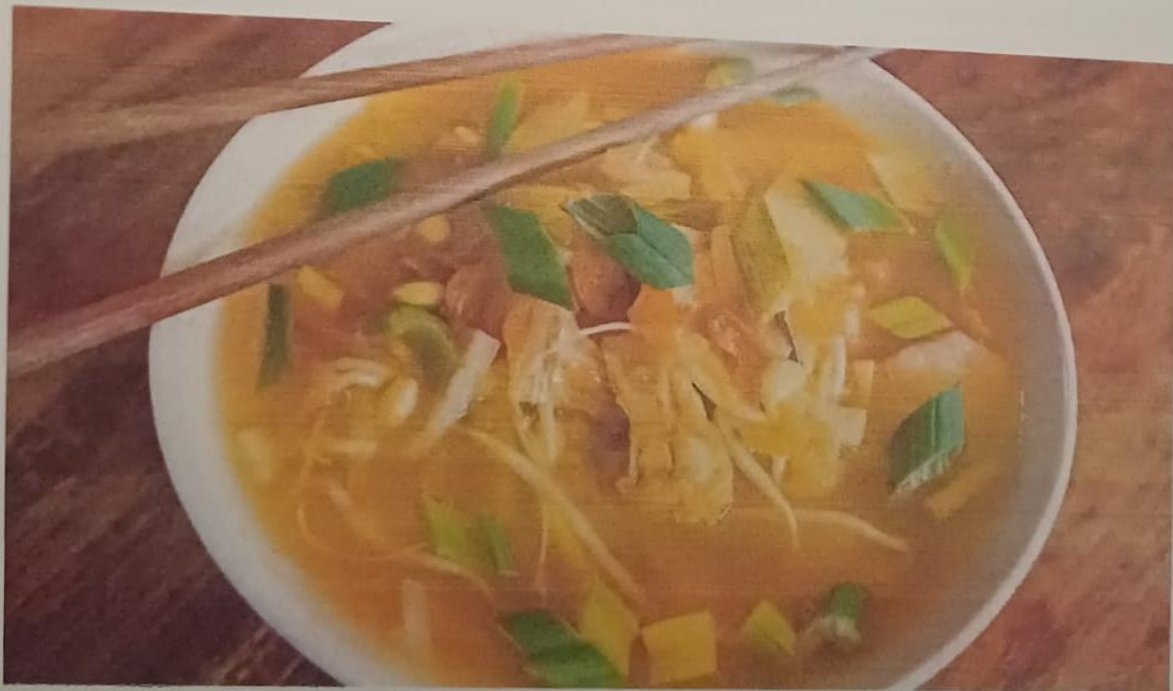
und
geschält und leicht geschnitten,
und

hinein geben und ca. 10 Minuten kochen, anschließend
fügt

geschnitten, sowie weitere Wünschzutaten wie rohes
in die Suppe gegart,

und

hinzu und lasse es weiter 7-10 Minuten bei starker Hitze
kochen. Man kann mit
genießen und servieren.



KOCHREZEPT

Kimchi Mandu

(Koreanische Dumplings)

250 g Mehl
1 l heiß Wasser

Teig:

in eine Schüssel geben.

dazu gießen, mischen, ca. 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

260 g Tofu
150 g Kimchi
150 g Zucchini
¼ TL Salz

Füllung:

zerbröckelt,

fein geschnitten,

grob gerieben und

mischen. Mischung in ein feines Tuch geben, gut ausdrücken, in ein Sieb ca. 15 Minuten ziehen lassen, nochmals gut ausdrücken, in eine Schüssel geben.

1 Bundzwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Sesamöl,
¼ TL Zucker
Pfeffer

mit dem Grün, fein geschnitten,
gepresst,

und

gut mischen.

Dumplings formen:

Teig halbieren, zu je einer Rolle von ca. 32 cm Länge formen. Rollen in je 16 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 8 cm Durchmesser auswallen. Teigstücke immer gut zugedeckt halten, damit sie nicht austrocknen. Je 1 EL Füllung in die Mitte der Rondellen geben, zu Halbmonden zusammenfalten. Enden übereinanderlegen, gut ausdrücken, Kanten hoch klappen.

Dumplings:

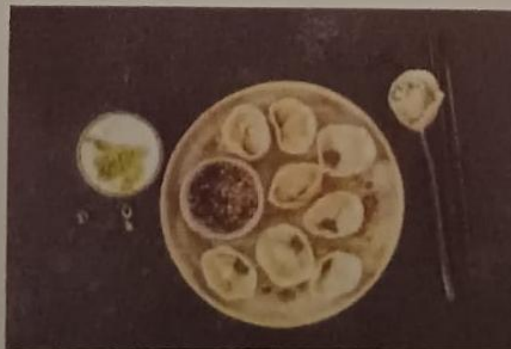
Salzwasser

Dumplings portionsweise im knapp siedenden

ca. 8 Minuten ziehen lassen., mit einer Schaumkelle herausnehmen, warm

1 rote Chili

stellen. 4 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig, 1 EL Wasser, ½ TL Sesamöl, ½ TL Zucker, entkernt, in feine Ringe schneiden, und 1 Knoblauchzehe fein gehackt verrühren. Dumplings damit servieren



KOCHREZEPT

Kürbis mit Sojasirup

250 g Kürbisfleisch

Wasser

120 g Zucker,

6 EL Wasser,

6 EL Sojasauce,

Pfeffer

5 cm Ingwer

Chiliflocken

Sojasirup

Sesam

Schnittlauch

Knoblauchgrün

in ca. 2 cm groß würfeln und 2-3 Minuten in kochendem ziehen lassen. In einer Pfanne

schwarzem
und

gerieben, erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Wer es schärfer mag, kann auch noch

verwenden. Die abgetropften Kürbiswürfel zugeben, verrühren und auf kleiner Flamme und knapp abgedeckt eine ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig kontrollieren und umrühren. Der Kürbis ist dann weich und mit dickem

glasiert. In kleinen Schälchen servieren. Mit geröstetem bestreut und mit einigen Halmen

oder
dekorieren.



KOCHREZEPT

Tteokbokki

(Scharfer Reiskuchen)

150 g Reiskuchen

2 EL Gochujang (Chilipaste,

2 EL Ganjang (Sojasauce)

1 EL brauner Zucker

200 ml Brühe

1 EL Gochugaru (Chilipulver)

1 ganze Frühlingszwiebeln

1 Scheibe Fischkuchen

Sesamkörner

Käse

gefroren oder gekühlt,

und

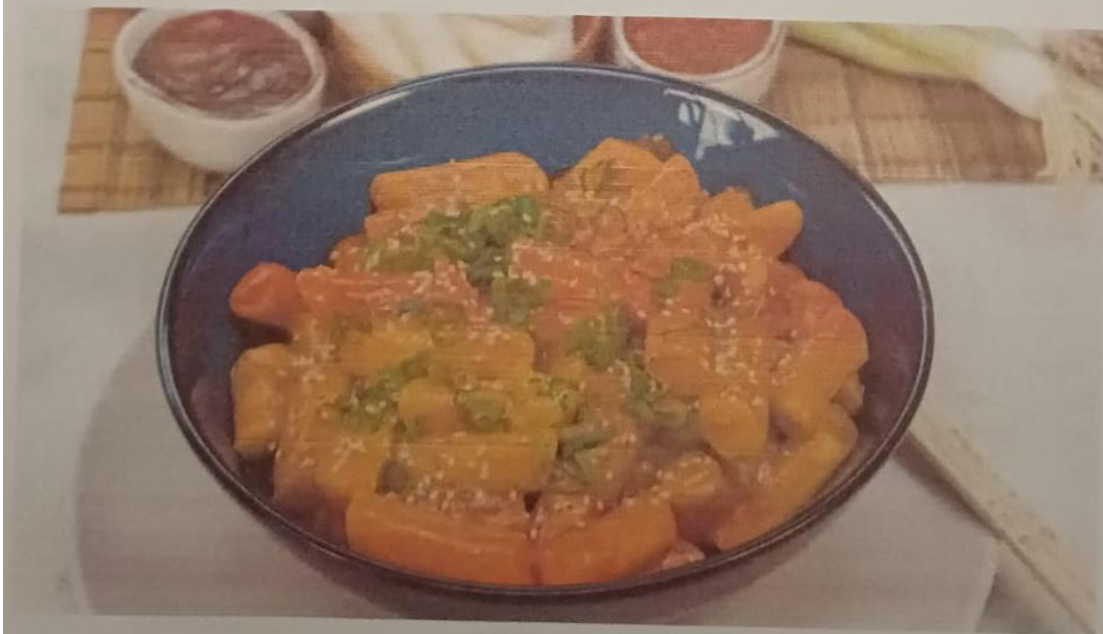
in einer Pfanne mit

bei mittlerer Hitze zum köcheln, dann nach ca. 5 Minuten kochen. Rühre das ganze immer gut um, damit es nicht anbrennt.

und

klein schneiden ,hinzufügen.

in mundgerechte Stücke schneiden. Dieser wird sich beim Kochen mit Flüssigkeit aufsaugen und an Volumen zunehmen. Nun mit dem Fischkuchen für ca. 10 Minuten bei geringer Hitze kochen. Ständig umrühren, da die Anbrennengefahr sehr hoch ist. Danach serviert man Tteokbokki auf einem Teller, und mit Frühlingszwiebeln und oben darauf. Wahlweise gib hier auch oben darauf.



KOCHREZEPT

Chicken Bulgogi

1 kg Hähnchenbrustfilets in ca. 3-4 mm dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade:

5 Knoblauchzehe

gepresst, und

2 TL Ingwer

in kleine Stücke schneiden, zu einer homogenen Flüssigkeit verrühren und über das Hähnchen geben, und mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Karotten

in dünne Scheiben schneiden und mit

3 EL braunem Zucker

in der Pfanne anbraten.

4 rote Zwiebeln

in grobe Stücke schneiden und mit Zucker andünsten.

Sesam

anrösten und zur Seite stellen. Das Hähnchen in ein grobes Sieb geben und die Marinade dabei auffangen. Das Hähnchen muss vor dem Braten möglichst trocken werden, damit man beim Braten Röstaromen bekommt. Das Hähnchen in 2-3 Portionen bei hoher Hitze kurz anbraten. Nicht alles auf einmal, weil sonst sehr viel Saft austritt und das Hähnchen nicht brät und keine Farbe bekommt. Die Marinade, Karotten und Zwiebeln dazu geben und 15-20 Minuten köcheln lassen.

1 TL Stärkemehl

in

Wasser

auflösen und nach Geschmack dazugeben, Mit

10 EL Sojasauce,

6 EL Reissessig,

3 EL Fischsauce

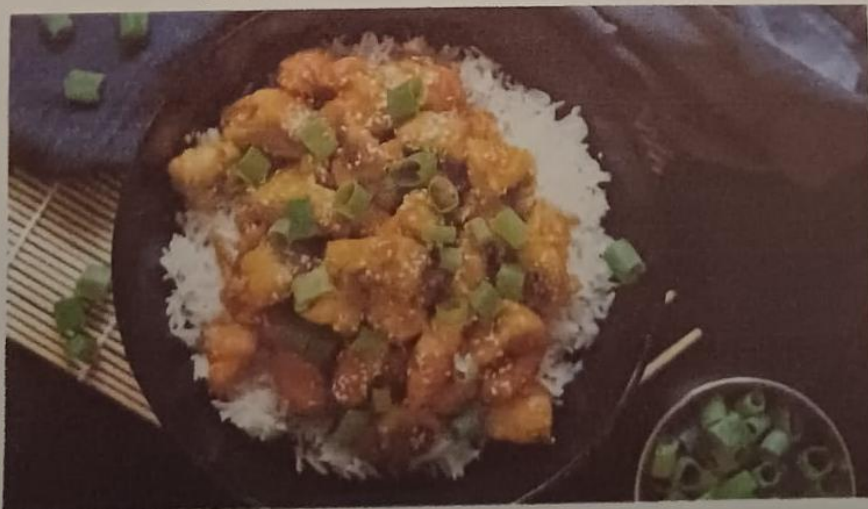
Röstzwiebeln

nach Belieben abschmecken. Mit geröstetem Sesam, und

1 Bd. Frühlingszwiebeln

schneidet fein schneiden, garnieren und mit servieren.

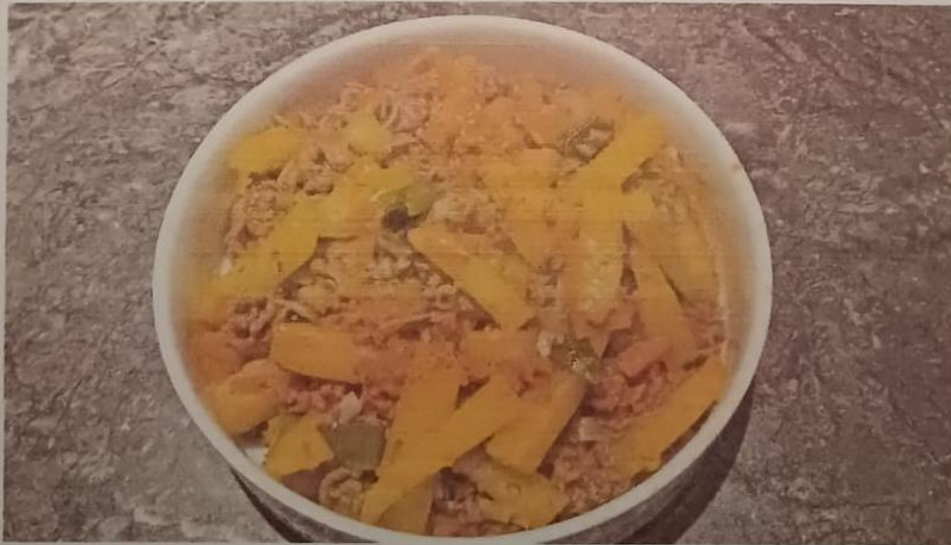
Reis



KOCHREZEPT

Koreanische Gehacktes Pfanne

- 600 g Rinderhackfleisch in einer Pfanne mit
2 EL Öl scharf und krümelig anbraten. Eine Tasse
Wasser,
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden,
3 EL Ganjang (Sojasauce)
2 Möhren schälen, und in Stifeln (Julienne, streichholz-dick),
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden,
4 Kartoffeln festkochend, schälen und in stift-dicke Streifen schneiden,
2 EL Chilipulver,
1 EL Salz,
½ TL Pfeffer gemahlen,
½ TL Zucker und
1 TL Gewürtmischung umrühren, das Ganze mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15
Minuten garen (Kartoffeln sollten leicht Biss haben) und
zwischenzeitlich umrühren.
3 Frühlingszwiebeln die Wurzeln und welken Teile entfernen, der Länge nach halbieren
und in 0,5–1 cm schneiden und
2 EL Sesamöl hinzugeben, umrühren und ohne Deckel nochmal 5 Minuten
ziehen lassen. Mit
Sesam Körner geröstet und
Reis servieren.



KOCHREZEPT

Chamkkeae Bibim Guksu

(Kalte Nudeln mit Sesam und Chilidressing)

5 g Ganjang (Sojasauce),
1 TL Gochuganu (Chilipulver),
40 g Gochujang (Chilipaste),
15g Ssal sikcho (Reis Essig)
18 g brauner Zucker
2 EL Sesam Samen

200 g Somyeon (Weizennudeln)
Wasser

Seegras (Gim)
Ei

und
zusammen anrühren.
ohne Öl ca. 1 Minuten geröstet, dann im
Mörser zermahlen.
in kochendes
al dente kochen. Dann die Somyeon in eine
Schüssel mit Sauce und Sesamsamenpulver
vermengen. Als Garnierung eignet sich noch
geröstetes
und ein gekochtes
Dann servieren.



KOCHREZEPT

Vanilleeis mit süßen roten Bohnen und grüner Teesauce

500 ml Vanilleeis

200 ml Milch,

2 EL Zucker

½ Vanilleschote

5 EL Milch

1 Ei

1 TL grüner Tee

1 TL Wasser

100 g rote Bohnen

50 ml Wasser

1 Prise Salz

Minze

Physalis

von Creissimo.

Für die Sauce:

und

in einen Topf geben. Diesen zum Kochen bringen,
Puddingpulver mit

und

glatt rühren.. Damit die kochende Flüssigkeit abbinden und
verrühren.

und

glatt rühren und damit die Sauce würzen.

gesüßt, mit

und

erhitzen. Die Bohnenmasse sollte nicht zu fest sein. Kühl
stellen, aber ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem

Kühlschrank holen. 1 EL rote Bohnen in die Mitte des Tellers
geben, eine Kugel Vanilleeis darauf setzen, die grüne Teesauce
darüber geben. Evtl. mit

und einer

garnieren.

