



Hae Sook Kang, 50, richtet in ihrer Küche in Hedingen ZH das Reisgericht Bibim-bab an.

Typische Zutaten sind Sesamöl, Sojasauce, Kräuter, Knoblauch und Chili.



Die Karotten werden für das Reisgericht Bibim-bab in feine Streifen geschnitten.



Viel Gemüse und wenig Fleisch ist typisch für die koreanische Küche.



Serie Genüsse aus der alten Heimat

So kocht meine Nachbarin, die Südkoreanerin

Hae Sook Kang mag die japanische, thailändische, schweizerische, italienische Küche und natürlich Spezialitäten aus ihrer Heimat. Für die «Schweizer Familie» kocht sie koreanische Ravioli und gemischten Reis.

Aufgezeichnet von **Therese Marty** Fotos **Maurice K. Grünig**

Kimchi ist unser Nationalgericht und ist der Stolz jeder koreanischen Hausfrau. Jede macht das wieder ein bisschen anders. Alle drei oder vier Wochen werden verschiedene Gemüse auf unterschiedliche Art, meist mit Chili, eingelegt. In jedem Haushalt finden sich stets mehrere Sorten davon. Meine Mutter verstand es meisterhaft, Kimchi zuzubereiten – leider habe ich ihr nicht gut genug zuge-

schaut: Meines schmeckt nicht annähernd so gut wie das Kimchi meiner Jugend. Was ich hingegen immer wieder gerne zubereite, ist Bibim-bab. Das Reisgericht schmeckt meiner Familie und unseren Gästen gleichermassen.

Von Seoul nach Paris

Ich komme aus Südkorea, aus einer Kleinstadt in der Provinz Choongnam. Es ist

wie überall in Korea hügelig und sehr grün dort, mit viel Landwirtschaftsflächen und Wald. Was ich besonders schätzte, war die Nähe zum Meer. Nach einer 30-minütigen Autofahrt waren wir schon am Strand. Das Klima ist in Korea ähnlich wie in der Schweiz, aber viel trockener.

Wegen der Schule verliess ich als 15-Jährige meine Eltern und meine vier Geschwister und zog zu meiner Tante nach

Seoul. Dort schloss ich ein Universitätsstudium in Mode und Textilfachkunde ab. Danach ging ich nach Tokio, besuchte eine Modefachschule und fand eine Stelle als Designerin bei Issey Miyake. Das gab mir Gelegenheit, regelmässig nach Paris zu reisen – eine interessante Zeit.

Das Leben in Tokio war hart. Zwar war ich die Grossstadt gewohnt. Auch die Sprache bereitete mir keine Mühe. Doch wir hatten lange Arbeitszeiten, oft kam ich erst gegen Mitternacht nach Hause – mit dem Taxi, weil nach meinem Feierabend keine öffentlichen Verkehrsmittel mehr fuhren. Nach sechs Jahren fühlte ich mich sehr müde und plante, nach Seoul zurückzukehren. Da lernte ich meinen Mann, einen Schweizer, kennen und änderte meine Pläne.

Als mein damaliger Chef davon erfuhr, sagte er entsetzt: «Was willst du denn in der Schweiz, dort gibts ja gar keine Mode!» Doch ich fand sehr schnell eine Stelle als

Designerin bei Bally. Das war 1993. Und ich geriet von einem Extrem ins andere; nach dem stressigen Tokio fand ich mich im gemütlichen Schönenwerd wieder. Was für ein beschauliches Leben: lange Mittagspause und Feierabend um 17 Uhr! Ich glaubte nicht recht zu hören, als man mir sagte, mir stünden vier Wochen Ferien pro Jahr zu. Ich fragte mich, ob das wohl effizient sei. Und dachte, mein Gott, das Leben ist hier so einfach. Also bin ich geblieben.

Ab und zu bedaure ich das ein bisschen, denn das bedeutete für mich den beruflichen Stillstand. Wer weiss, wie sich meine Karriere entwickelt hätte, wenn ich, anstelle in die Schweiz zu ziehen, nach Korea zurückgekehrt wäre.

Heimweh hatte ich damals nie. Im Gegenteil. In Korea hatte ich stets das Gefühl gehabt, etwas zu verpassen, deshalb war es mir leicht gefallen, ins Ausland zu gehen. Doch das hat sich geändert. Heute sehe

Bibim-bab (Gemischter Reis)

(für 4 Personen)

Zutaten Reis

400 g Pilze (Kräuterseitlinge, Shiitake oder Champignons), 1 rote Peperoni, 1–2 Zucchini (ca. 200 g), 1–2 Karotten, 500 g Spinat, 300 g Sojasprossen, Sojasauce, Chilipaste, Sesamöl, 2 TL geröstete Sesamsamen, 150 g Hackfleisch (Rind oder gemischt), 4 Eier, 3 Tassen Jasminreis.

Zutaten Sauce

Für die Sauce: 2 EL koreanische Chilipaste, 1 TL Zucker, 1 TL Sesamöl, ½ TL Essig.

Zubereitung

Peperoni, Zucchini, Karotten in feine Streifen schneiden (Julienne). Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Nacheinander einzeln in Sesamöl etwa 10 Minuten rührbraten, salzen, mit Pfeffer abschmecken und eine Messerspitze geröstete Sesamsamen begeben, auf einer Platte anrichten. Spinat und Sojasprossen separat in heissem Wasser blanchieren, abgiessen, ausdrücken. Mit Salz und Sesamsamen vermischen. Hackfleisch in Sesamöl anbraten, mit 1 EL Sojasauce, ½ EL Zucker, einem Hauch Knoblauch und Pfeffer abschmecken. Den im Reiskocher oder in der Pfanne (ohne Salz!) gegarten Reis portionenweise auf Teller verteilen, Pilze, Fleisch und Gemüse den Rand entlang nebeneinander anrichten, den Reis mit dem Spiegelei bedecken. Servieren. Vor dem Essen wird das ganze Gericht mit den Essstäbchen kräftig durcheinandergerührt – deshalb der Name «gemischter Reis». Schmeckt auch kalt oder lauwarm.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

ich vieles mit anderen Augen, bin nicht mehr so kritisch meinen Eltern, meinem Land gegenüber.

Seit etwa einem Jahr schaue ich mir regelmässig Nachrichtensendungen und Filme aus Korea an, und ich lese koreanische Zeitungen. Ich habe so lange ohne das gelebt, und plötzlich ist es wichtig geworden. Je stärker ich mich mit Korea befasse, desto intensiver wird die Sehnsucht nach meiner Heimat.

Modernes Korea

Ein Schlüsselerlebnis hatte ich während eines Aufenthaltes in China vor einem ►►

Raviolifüllung mit Hackfleisch und Schnittlauch auf Teigrondele geben.



Mandu (Koreanische Ravioli)

Vorspeise für 4–5 Personen, je ca. 7–8 Stück

Zutaten Ravioli

1 Bund chinesischer Schnittlauch (Knolau), 250 g Hackfleisch (Rind oder gemischt), 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1½ EL Sojasauce, 1½ EL Sesamöl, 1½ EL Maizena, Pfeffer aus der Mühle, Teigrondehlen (oder fertiger Pastateig), 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Wasser.

Zutaten Sauce

2 EL Sojasauce, 1 TL Wasser, 1 TL Essig.

Zubereitung

Chinesischen Schnittlauch und Schalotte fein schneiden und mit dem Hackfleisch vermischen. Knoblauchzehe dazupressen, Sojasauce, Sesamöl, Maizena und Pfeffer beigegeben, gut mischen. Ein Häufchen Füllung auf den Teig geben, den Rand mit Wasser befeuchten, zusammenfallen und Ränder gut zusammendrücken. Nach Belieben formen. Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Mandu vorsichtig in die Pfanne geben und beidseitig anbraten. 2 EL Wasser hinzugeben, sofort zudecken. Hitze reduzieren und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist (5–8 Minuten). Aus der Pfanne nehmen, anrichten. Sauce: Sojasauce, Wasser und Essig verrühren. Mandu darin tunken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Mandu falten und zusammendrücken.



Chinesischen Schnittlauch und Teigrondehlen gibt es in Asia-Shops.

Mandu können auch in heissem Wasser gekocht oder im Steamer gegart werden.



Die gefüllten Ravioli auf beiden Seiten knusprig anbraten.

ewig aktiv sein. Man wird selber älter und muss Mode für junge Leute kreieren, das passt irgendwann nicht mehr zusammen.

Asiatisch am Mittag, einfach am Abend

So kümmere ich mich heute in erster Linie um unseren elfjährigen Sohn Theo – das ist übrigens nicht nur ein schweizerischer, sondern auch ein koreanischer Name. Theo ist stolz auf seine Wurzeln, und er ist ein Feinschmecker. Für uns beide koche ich mittags meist asiatisch. Abends gibts während der Woche etwas Einfaches wie Spaghetti, Rösti oder Pizza.

Am Wochenende koche ich dann meist aufwendig, gerne auch für Gäste – meist italienische oder japanische Gerichte. Japanisch, vor allem Sushi, also die Variante mit rohem Fisch, mag ich – nebst Pasta – am liebsten. Gelegentlich gebe ich meinen Bekannten Sushi-Kurse.

Richtig zu kochen begann ich erst, als ich Mutter wurde. Ich koche gerne, aber

meistens ohne Rezept. Nur die traditionelle koreanische Suppe mache ich nicht selber; sie ist aufwendig, und es ist schwierig, die nötigen Zutaten zu bekommen.

Anders als in Korea esse ich hier Suppe nur am Abend. Schon lange habe ich mich den lokalen Essgewohnheiten angepasst: Zum Frühstück esse ich Brot, Käse und selbst gemachte Konfi. In Korea hingegen isst man Fisch, Reis, Seetang und Suppe. ■

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Kennen Sie in Ihrer Nachbarschaft, in Ihrem Freundes- und Kollegenkreis Ausländerinnen und Ausländer, die leidenschaftlich gerne kochen? Dann würden wir uns freuen, diese Menschen kennenzulernen. Das ist unsere Adresse: «Schweizer Familie», «Rezepte aus aller Welt», Postfach, 8021 Zürich oder übers Internet unter www.schweizerfamilie.ch/nachbar

Jahr. Die Leute dort reagierten völlig begeistert, wenn sie hörten, dass ich aus Korea stamme. Und ich erfuhr, dass in Asien ein koreanischer Hype ausgebrochen ist. Ob Musik, Film, Dramas, es sind die Südkoreaner, die seit Mitte der 1990er-Jahre in China, in Japan, ja in ganz Asien die Preise abräumen. Ich musste erst nach China, um das zu erfahren! Und denke seither immer wieder: Was habe ich alles verpasst! Das hole ich jetzt – Internet sei Dank – nach.

Zeit dafür habe ich, denn ich bin nicht mehr berufstätig. Nach dem Job bei Bally habe ich einige Jahre als frei schaffende Designerin für Globus und Migros gearbeitet. Doch in der Modebranche kann man nicht