



Maangchi mit Lauren Chattman

Koreanisch Kochen ★★★★★(★)

a.d. Amerikanischen von Max Limper

Riva 2018 · 320 S. · 24.99 · 978-3-7423-0356-1

„Ich bin keine Profiköchin. Ich war auf keiner Kochschule. Ich besitze kein Restaurant und habe auch noch nie in einem gearbeitet.“ (S. 11). So beginnt die

Einleitung von Maangchis **Koreanisch Kochen**, einem Kochbuch aus dem Riva-Verlag. Wer ist Maangchi dann und warum veröffentlicht sie ein Kochbuch, könnte man sich da fragen... Maangchi ist ein Star der Internet-Plattform Youtube – hier teilt sie Kochvideos, in denen sie die koreanische Küche in allen Facetten vorstellt. Ihr Kochbuch besteht aus eben jenen Rezepten, die in ihren Videos vorkommen. Obwohl es also viele ihrer Rezepte kostenfrei als Videos im Internet gibt, ist das Buch **Koreanisch Kochen** trotzdem eine Bereicherung für die Küche, denn es enthält ja nicht nur die Rezepte in schriftlicher Form – sicher leichter zu folgen als den Videos – sondern auch viele weitere Informationen, für die in einem zehn-minütigen Video kein Platz ist.



Bevor es mit den einzelnen Gerichten losgeht, liefert Maangchi neben einer Einleitung und einer kurzen Vorstellung ihrer selbst auch eine Einführung in die koreanische Esskultur und eine Übersicht über die wichtigsten Esszutaten. So erklärt sie, dass eine traditionelle koreanische Mahlzeit oft aus drei Hauptkomponenten besteht, zum Beispiel Reis, Kimchi und Suppe, und mit den sogenannten „Banchan“, den Beilagen, serviert wird. Wer gerne eine wirklich traditionelle Mahlzeit zusammenstellen will, der findet hinten im Buch Tipps, wie man Frühstück, Mittagessen und Abendessen nach koreanischer Art zusammenstellt, indem man die verschiedenen Rezepte kombiniert, jeweils mit Verweis auf die Seite, auf der das Rezept zu finden ist.



Bei der Liste der Zutaten zeigt sich bereits einer der größten Vorzüge des Kochbuchs: die häufige Verwendung von hochwertigen Farbfotos (klein bei den Zutaten, deutlich größer bei den Rezepten), die alle Anleitungen und Erklärungen auch visuell verdeutlichen.



Die Rezepte selbst sind in mehrere Kategorien aufgeteilt: Reis, Nudeln, Reiskuchensuppe und Brei (Juk), Suppe und Eintopf, Kimchi und Eingelegtes, Banchan (Beilagen), Puffer, Zwischenmahlzeiten, Feiertagsspeisen und Partysnacks, Fermentierte Speisen, Saucen und Garnitur sowie Dessert. Die meisten Rezepte passen auf eine oder zwei Seiten, oft mit großformatigen Bildern, die schon den Appetit wecken. Als Überschrift steht der Name des Rezepts sowohl auf Deutsch als auch in der koreanischen Umschrift. Darunter finden sich eine Angabe zur Menge und eine kurze Beschreibung des Gerichts. In einem Info-Kasten werden alle nötigen Zutaten aufgezählt; darunter sind die einzelnen Arbeitsschritte informativ und übersichtlich aufgelistet. Zwar gehen die Instruktionen von Lesern aus, die zumindest schon mal in der Küche gestanden haben und beispielsweise wissen, was Blanchieren ist (wobei auch der Küchenneuling das sicher schnell googeln kann), aber generell sind die Anleitungen leicht zu befolgen, besonders da man oft Bilder der einzelnen Schritte zu Rate ziehen kann. Hin und wieder weisen kleine Kästchen mit der Überschrift „Maangchi and Friends“ auf die Internet-Herkunft des Kochbuchs hin – dort finden sich kleine Dialoge zwischen Maangchi und ihren Online-Fans, die auf ihrer Webseite Fragen zu den Rezepten an sie richten können.

Koreanisch Kochen ist ein sehr umfangreicher und ansprechender Überblick über die koreanische Küche. Die bisher selbst ausprobierten Rezepte (Gedünstete Lotuswurzeln, Algensalat, Kürbisbrei mit Reiskugeln, Kimchi und Kimchi-Eintopf) fand ich allesamt sehr lecker und gut nachzukochen, wenn auch nicht immer ganz einfach. Besonders beeindruckend ist, dass es mit Hilfe dieses Kochbuchs einer relativen Kochanfängerin wie mir gelungen ist, ein recht passables Kimchi herzustellen.

