



2 Portionen

## Asiatisches Urlaubsfrühstück

### Chinakohl-Namul:

5 Blätter Chinakohl  
1 TL Sesamöl  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 EL Mak-Zang (siehe S. 59)

### Chinakohl-Namul<sup>\*</sup>

Den Chinakohl kurz blanchieren, das Wasser abgießen, die Blätter gut abtropfen lassen und der Länge nach zerreißen. Anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen.

### Zucchini-Namul:

1 Zucchini  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 TL dunkles Sesamöl  
Salz  
evtl. Garnelenpulver  
(gemahlene getrocknete  
Garnelen, aus dem Asia-Shop)

### Zucchini-Namul:

Die Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl und dunklem Sesamöl anschwitzen. Mit Salz und eventuell mit Garnelenpulver abschmecken.

### Seetangsuppe:

5 Jakobsmuscheln  
2 EL dunkles Sesamöl  
200 g Wakame (Algen aus  
dem Asia-Shop), eingeweicht  
600 ml klare Fischbrühe  
1 EL Fischsauce  
1 EL Sojasauce

### Seetangsuppe:

Die Jakobsmuscheln klein schneiden und in einem Topf mit Sesamöl anrösten. Dann die abgetropfte Wakame begeben, durchrösten, mit Fischbrühe aufgießen und mit Soja- und Fischsauce abschmecken.

### Geröstete Noriblätter:

4 Noriblätter natur  
(aus dem Asia-Shop)  
1 EL dunkles Sesamöl  
1 EL Maiskeimöl  
Salz  
Gomasio (gerösteter Sesam,  
aus dem Asia-Shop)

### Geröstete Noriblätter:

Die Noriblätter beidseitig mit einem Küchenpinsel mit Sesamöl und Maiskeimöl einstreichen und salzen. Gomasio darüberstreuen und im auf 200 °C (Oberhitze) vorgeheizten Ofen 20 Sekunden grillen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Alles zusammen mit einer Schale Reis servieren.

*\* Namul nennt man in Korea eine saisonale Gemüsezubereitung.*



*Meine erste Erfahrung mit Müsli ist sehr lange her. Ich konnte die Europäer nicht verstehen: hartes Getreide, nicht gekocht und mit eiskalter Milch über-gossen – das sollte gesund sein? Ich machte einen großen Bogen darum, bis ich meine eigene Version erfand: weich wie Congee, ein bisschen süß, ein bisschen sauer ... so schmeckt's!*

– SOHYI KIM

## 4 Portionen Müsli mit Apfel und Ingwer

### Am Vorabend:

150 g Haferflocken  
375 ml Milch  
100 ml naturtrüber Apfelsaft  
3 EL Zitronensaft

Haferflocken, Milch, Apfel- und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen die geraspelten Äpfel mit Zitronensaft, Zucker, Apfelsaft und Salz vermischen. Honig und Joghurt beimengen sowie die Haferflocken-Mischung vom Vortag. Mit gehacktem Ingwer bestreuen.

### Am Morgen:

2 Äpfel (Pink Lady),  
gewaschen, entkernt und  
mit der Schale geraspelt  
Saft einer Zitrone  
2 EL Zucker  
50 ml naturtrüber Apfelsaft  
1 Prise Salz  
1-2 EL Honig  
200 g griechischer Joghurt  
50 g Ingwer, geschält, klein  
gehackt



2 Portionen

## Asiatischer Eierstich

5 Eier	Die Eier mit Wasser oder Gemüsebrühe glatt rühren, danach die
150 ml Wasser (oder Gemüsebrühe)	Frühlingszwiebeln dazugeben und nochmals gut durchrühren.
2 EL Frühlingszwiebeln, klein geschnitten	Mit Salz abschmecken.
Salz	Die Masse auf 4 Schüsseln verteilen und im Dampfgarer bei 80°C
1 Handvoll Bonitoflocken (aus dem Asia-Shop)	ca. 15 Minuten dämpfen (oder in einem Topf mit entsprechendem Einsatz, dann dauert es 20 Minuten).
	Mit Bonitoflocken bestreuen und servieren.

*Schon gewusst?*



*Bonitoflocken bestehen aus getrocknetem geräucherten Thunfisch, ganze dünn gehobelt. In der japanischen Küche sind sie eine wichtige Zutat für Suppen oder Saucenbasis.*