



Konzept für das Auge, Komfort fürs Gemüt: *Bibimbap Busan Style* mit rohem Lachs statt Rindfleisch. (3/2021)

BIBIMBAP

Reiseintopf mit verschiedenem Gemüse, Ei, rohem Lachs und scharfer Sauce

Als ich vor das Becken mit den Seegurken trat, um ein Foto der schlabberigen Delikatesse zu machen, sprang die Verkäuferin hoch, warf die Arme in die Luft und rief so laut «Stopp!», dass der halbe Fischmarkt von Busan sich nach uns umdrehte. Ich dachte im ersten Augenblick, sie hätte etwas gegen meine Knipserei, doch die war ihr herzlich egal. Sie ging in die Hocke, griff unter einen der Tische, zog eine große Handtasche hervor, riss den Klettverschluss auf und versenkte ihre Finger für einige Momente zwischen Süßigkeiten, Socken, Schminkzeug, Schlüsseln, um schließlich eine laminierte Karte hervorzuziehen und sie triumphierend unter meine Nase zu halten. Das unscharfe, vermutlich aus dem Internet gefischte Foto zeigte eine schwarze Schale, in der Gemüsestücke und andere Happen in verschiedenen Farben arrangiert waren. Ich legte meinen Finger auf ein gräuliches Häufchen, das ich nicht identifizieren konnte und deutete dann auf die Seegurken: «This is this?» Doch sie schüttelte energisch den Kopf und schrieb mit ihrer Rechten vier Mal einen weiten Bogen in die salzige Luft der Halle: «This fish, this Bibimbap, original place, Busan!»



Der Rochendieb | «Er tut so, als wäre er ein Flaneur, ein Tourist, der sich ohne Ziel und Absicht auf die Terrasse des Fischmarktes am Hafen von Busan verirrt hat. Seine Hände sind vor dem Bauch verschränkt, sein Oberkörper ist leicht in Rückenlage gekippt und seine Nase schwingt sich mal nach links in den Wind, schnuppert dann nach rechts in den Himmel. Gemütlich...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 12. September 2008.



Ein stiller Nachmittag auf dem Jagalchi-Fischmarkt im Zentrum von Busan. (9/2008)



Seegurken auf dem Jagalchi-Fischmarkt. Das Fleisch dieser Tiere gilt in Korea als sehr gesund, man nennt es manchmal sogar *Ginseng of the sea*. Seegurke wird auch für *Bibimbap* verwendet, wie eine kurze Recherche auf dem Internet ergibt. In den Restaurants des Landes bin ich einem solchen Reiseintopf allerdings nie begegnet.

Die Frau hatte sich offenbar eine Methode überlegt, wie sie mit ausländischen Besuchern des Marktes ins Gespräch kommen konnte, um so ihr Englisch aufzubessern. Und als ein Objekt der Konversation hatte sie *Bibimbap* ausgewählt, denn jeder Tourist kennt *Bibimbap*. Natürlich ist dieser Reiseintopf keineswegs eine Spezialität nur von Busan. *Bibimbap* ist in ganz Korea beliebt, gilt neben *Kimchi* als das Nationalgericht des Landes und wird als Standardgericht an Bord der *Korean Air* serviert.

Diese Popularität ist wenig erstaunlich, denn das Rezept lässt sich spielend leicht jedem Gaumen und jeder Essgewohnheit anpassen. Das Fundament von *Bibimbap* ist eine Schüssel mit Reis, auf der man verschiedene rohe, gedünstete, gebratene oder fermentierte Gemüse arrangiert, dazu Rindfleisch oder Tofu, ein Ei und eine scharfe Sauce auf Basis von *Gochujang*. *Gochujang* ist eine Paste aus Chili, Klebreis, Soja, Gerstenmalz, Zucker und Salz, die traditionell während Jahren in großen Steintöpfen gärt und einen der Grundpfeiler der koreanischen Küche darstellt. In der Regel wird *Bibimbap* kalt oder lauwarm serviert, manchmal wird der Reis aber auch in einem heißen Steintopf (*Dolsot*) aufgetragen.

Erstmals erwähnt wird *Bibimbap* unter dem Namen *Bubuiumbap* in verschiedenen Schriften des 15. Jahrhunderts. Man nimmt jedoch an, dass das Gericht sehr viel älter ist. Das erste Rezept findet man im *Siuijonseo*, einem berühmten Kochbuch in Hangeul (dem koreanischen Alphabet), das zwischen 1890 und 1900 geschrieben wurde.

Bibimbap kann aus Reisresten bestehen, auf die man eine Scheibe kaltes Rindfleisch vom Vortag und ein paar Gemüsestücke



Bei diesem Reiseintopf lohnt es sich, ein Konzept zu haben: Arbeitsblatt Bibimbap Busan Style. (3/2021)

schmeißt und dann das Ganze mit etwas scharfer Sauce und einem Ei in Schwung bringt. Bibimbap kann aber auch eine feierliche Speise sein, eine Reisplatte, auf der Fleisch, Gemüse, Tofu, Kimchi und viele andere Delikatessen äußerst kunstvoll in Szene gesetzt werden. Manche Köche bereiten Bibimbap nach den Regeln der Fünf-Elemente-Theorie zu, die besagt, dass grüne Ingredienzien gut für die Leber seien, weiße für die Lunge, rote fürs Herz, schwarze für die Nieren und gelbe für den Magen.

Wie kunstvoll die Zutaten aber auch arrangiert sein mögen, welche Farbkonzepte auch immer in ihnen sichtbar sind, die ganze Pracht wird von den Hungrigen noch vor dem Essen mit ein paar wenigen Bewegungen der Essstäbchen zum Verschwinden gebracht, zerstört. Denn es ist das Prinzip von Bibimbap, dass alles, was sich in der Schüssel befindet, zu einer Pampe vermengt werden will. Daran lässt auch der Name des Gerichts keinen Zweifel zu: Er kommt von *Bapeul bibida*, was sich mit «Reis umrühren» oder «Reis vermischen» übersetzen lässt.

Gerade darin aber scheint mir der besondere Reiz von Bibimbap zu liegen. Es ist ein Gericht, das sich wie ein Kunstwerk präsentieren kann, wie ein Manifest ästhetischer Reflexion. Und dann verwandelt es sich im Handumdrehen in das, was auf Englisch *Comfort Food* heißt, in eine Knuddelspeise, mit der man sich wohlige Gefühle in Gemüt und Gedärme löffelt.

Bei der Wahl der Zutaten für ein Bibimbap gibt es kaum Einschränkungen. Typische Gemüse sind in Korea Mungbohnen sprossen, Gurke, Rettich, Spinat, Karotte, Shiitakepilze, Farnspitzen oder



Noch vor dem Essen verwandelt man die schöne Schale mit den wohlgeordneten Zutaten in ein saftiges Gemenge. In Korea benutzt man dafür stets die Essstäbchen, denn ein Löffel soll die Reiskörner unnötig beschädigen. Koreanische Stäbchen sind in der Regel aus Metall gefertigt und deshalb etwas rutschig, also schwieriger in der Handhabung als die in Asien sonst üblichen Esswerkzeuge aus Holz oder Plastik. (3/2020)



Gochujang bekommt man nur in Geschäften, die auf Lebensmittel aus Asien spezialisiert sind. Mag man ein paar Monate warten, dann stellt man diese Paste am besten selbst her und lernt dabei kennen, was in koreanischen Kochbüchern oft als die «Kunst des Umsorgens» beschrieben wird. Alternativ kann man schnell eine Ersatzsauce aus 50 g Miso, 7 g Chilipulver, 7 g Honig und 2 TL Reisessig anrühren, die ganz anständig schmeckt, auch wenn ihr die komplexen Fermentationsaromen von Gochujang fehlen.

FÜR 4 PERSONEN

1 TL Speiseöl
 200 g Karotte, geschält, in dünnen, 4 cm langen Stäbchen
 100 ml Wasser
 1 TL Sesamöl
 200 g Frühlingspinat, gewaschen
 1 TL Speiseöl
 200 g Zwiebel, in feinen Streifen
 1 EL Zucker
 1 EL Sojasauce
 300 g Lachsfilet ohne Haut, in Rohessqualität
 5 g Nori-Algen
 2 TL Sesamöl
 200 g Pariser Champignons (Portobellopilze), gesäubert, in 3 mm dicken Scheiben
 80 g Gochujang
 2 Knoblauchzehen, gerieben
 2 EL Sojasauce
 10 g Honig
 500 g Sushi-Reis (oder Risotto)
 650 ml Wasser
 1 TL Salz
 4 Eier
 2 TL schwarzer Sesam
 2 TL Sesamöl zum Beträufeln

Für das Anrichten sind runde, etwa 6 cm tiefe Schalen mit einem Durchmesser von 18 cm ideal.

Algen. In den meisten Regionen von Korea und auch im Ausland wird Bibimbap mit gebratenem Rindfleisch aufgetragen, Vegetarier nehmen Tofu. Versionen mit Fisch wurden mir tatsächlich nur in Busan vorgesetzt, wo sich ja auch einer der schönsten Fischmärkte des Landes findet. Ich habe in der Stadt Bibimbap mit Roche, mit Thun, mit Lachs, mit Muscheln und mit knallrotem Laich gekostet – durchwegs schmackhafte Alternativen zu Rindfleisch oder Tofu.

Bei meinen ersten Versuchen, Bibimbap in der eigenen Küche zuzubereiten, ging ich ganz intuitiv vor. Die Ergebnisse waren aromatisch befriedigend, ästhetisch aber sehr zufällig. Außerdem hatte ich von gewissen Zutaten oft zu wenig, von anderen viel zu viel. Ich kam also zum Schluss, dass es sich lohnt, einen Plan für Bibimbap zu haben.

Das hier vorgestellte Rezept verwendet fast nur Zutaten, die in Mitteleuropa im Frühling leicht zu bekommen sind. Das rohe Ei verleiht dem Bibimbap Feuchtigkeit und Fülle, ist also entscheidend für das Gefühl im Mund. In einigen Rezepten wird das Ei jedoch als Spiegelei auf das Gemüse gesetzt, andere Köchinnen und Köche verwenden nur den Dotter. Ist kein Lachs aus vernünftiger Zucht zu bekommen, kann man auf Lachsforelle ausweichen. Wer keinen rohen Fisch mag, kann ihn leicht anbraten. Vegetarier ersetzen den Lachs durch Tofu, den man mit etwas Randensaft rot einfärben kann. Und sollten Sie Seegurke finden, probieren sie's aus!

Dieser Text erschien erstmals am Samstag, 8. Mai 2021 in der *Neuen Zürcher Zeitung*, S. 50.

Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

- 1 | 1 TL Speiseöl in einer kleinen Bratpfanne erwärmen, Karotten kurz schwenken, 100 ml Wasser angießen, unter gelegentlichem Rühren gut 5 Minuten köcheln, bis das Wasser verdunstet ist.
- 2 | 1 TL Sesamöl in einem Topf erwärmen, Spinat hineingeben, 2–3 Minuten unter ständigem Rühren weichdünsten.
- 3 | 1 TL Speiseöl in einer Bratpfanne erwärmen, Zwiebel 4 Minuten glasig dünsten, mit Zucker bestreuen, unter ständigem Rühren 5 Minuten karamellisieren. Sobald der Zucker braun ist, mit 1 EL Sojasauce ablöschen, kurz nachdünsten.
- 4 | Lachs wenn nötig entgräten, in mundgerechte Stücke schneiden.
- 5 | Algenblätter mit einer Schere in 5 mm dicke und 4 cm lange Streifen schneiden.
- 6 | 2 TL Sesamöl in einer Pfanne erwärmen, Pilze 5 Minuten dünsten, bis sie weich und leicht bräunlich sind.
- 7 | Gochujang, Knoblauch, 2 EL Soja und Honig zu Sauce verrühren.
- 8 | Reis so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft, mit 650 ml Wasser und Salz kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, kurz umrühren, Deckel aufsetzen, Hitze auf ein Minimum reduzieren, 8 Minuten köcheln lassen, Hitze stoppen, 10 Minuten zugedeckt nachziehen lassen. Deckel abheben, mit Gabel oder Reislöffel auflockern.
- 9 | Reis auf 4 Schalen verteilen. Im Uhrzeigersinn Karotten, Spinat, Zwiebeln, Lachs, Algen und Pilze auflegen. In die Mitte jeder Schüssel 1 Ei setzen, etwas Gochujang-Sauce neben den Dotter klacksen, Sesam aufstreuen, Sesamöl darüber träufeln.