



Fissler

Your Favorites. Your Fissler.

Die schönsten Rezepte aus aller Welt

Fissler. Freu dich aufs Kochen.



Genuss von West bis nach Fernost

Mit Rezepten von Fissler einmal um die Welt

Um die Länder dieser Erde und ihre köstlichen Kochkulturen zu entdecken, muss man nicht unbedingt gleich die Koffer packen. Eine kulinarische Weltreise lässt sich auch ganz bequem vom eigenen Herd aus unternehmen. Alles, was dazu nötig ist, sind ein wenig Experimentierfreude, authentische Rezepte und natürlich das passende Kochgeschirr.

2

Die „Heimatküche“ rund um den Globus hat viele Gesichter – und jedes Land seine ganz eigenen Lieblingsgerichte. Von deutschen Mini-Rinderrouladen bis hin zu Tempura aus Japan. Damit all diese Spezialitäten stets perfekt gelingen, bietet Fissler für jeden Koch und jedes Gericht genau die richtigen Produkte zum Kochen, Braten und Vorbereiten. Ganz nach dem Motto Your Favorites. Your Fissler.

Lassen Sie sich von unseren zehn Rezepten aus Deutschland, der Türkei, China, Japan und Korea inspirieren – sie spiegeln die Vielfalt der Küchen dieser Welt, machen Appetit und Lust aufs Ausprobieren.

Blättern Sie einfach um, beginnen Sie Ihre Reise und finden Sie Ihre ganz persönlichen Favorites.



Deutschland
Mini-Rouladen
Kartoffelpuffer



China
Gedämpfte Wan Tan
Fünf-Farben-Suppe



Tipps & Tricks



Japan
Kürbis mit Hackfleisch
Kakiage Tempura



Türkei
Lammragout
Gedünstete Anchovis



Tipps & Tricks



Korea
Bulgogi
Yaksik





Deutschland



Herzhaft

16 Stück

- 4 Rinderrouladen
(je 180–200 g)
Salz
frisch gemahlener
Pfeffer
Senf

150 g durchwachsener
Frühstücksspeck

- 1 mittelgroße
Gewürzgurke, in
Streifen
- 1 Zwiebel, in Streifen

2 EL Rapsöl

- 3 Zwiebeln, geviertelt
zum Anbraten

Für die Sauce:

- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: 15–20 Minuten



Mini-Rouladen

- 1 Rindfleischscheiben trocken tupfen, einmal längs und einmal quer durchschneiden, sodass jeweils 4 gleich große Fleischstreifen entstehen; diese zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopferr flach klopfen.
- 2 Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Jeden Fleischstreifen mit 1/2 Scheibe Frühstücksspeck, Gurkenstreifen und Zwiebelstreifen belegen.
- 3 Fleischstreifen aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.
- 4 Die Saucenzutaten miteinander verrühren.
- 5 Rapsöl im Schnellkochtopf erhitzen und die Rouladen rundherum braun anbraten. Geviertelte Zwiebeln dazugeben und mit braten, mit der Sauce ablöschen.
- 6 Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen. Die Kochanzeige mit Ampelfunktion auf die Stufe 2 (Schnellstufe) stellen und den Topf mit voller Herdleistung erhitzen.
- 7 Wenn der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Sobald der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 15–20 Minuten.
- 8 Danach den Topf nach Anleitung abdampfen und öffnen.
- 9 Die Sauce evtl. passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Petersilienkartoffeln.

Tip: Wenn Kinder mitessen, den Rotwein durch Gemüsebrühe ersetzen.

Fissler Empfehlung: Für feinere Füllungen die Zutaten einfach in den Fissler finecut geben. Das Rouladenfleisch mit der Masse bestreichen und weiterverarbeiten. So mögen es Kinder besonders gerne.





Deutschland



Vegetarisch
20–25 Stück

1 kg festkochende
Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Eier (Größe M)
1 gestr. TL Salz
40 g Weizenmehl
100 ml Speiseöl, z. B. Rapsöl

6 Nach Belieben:

Schnittlauchröllchen
etwas grob geschnittene
Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
Garzeit: 6–8 Minuten



Kartoffelpuffer

- 1 Kartoffeln schälen, abspülen und trocken tupfen. Zwiebel abziehen. Kartoffeln und Zwiebel fein reiben. Eier, Salz und Mehl zufügen und verrühren.
- 2 Etwas von dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise hineingeben, sofort flach drücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 6–8 Minuten knusprig braun braten.
- 3 Die fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Puffer sofort servieren. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen oder Petersilie bestreuen und warm stellen.
- 4 Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise Puffer braten.

Beilage: Die Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Kräuterquark oder zu Räucherlachs mit Kräuter-Crème-fraîche servieren.

Tipp: Knuspriger werden die Kartoffelpuffer, wenn die Hälfte des Mehls durch 2–3 Esslöffel Haferflocken ersetzt wird.

Fissler Empfehlung: Das Fissler Holzschneidebrett wird durch regelmäßige Behandlung mit neutralem Öl, z. B. Rapsöl gepflegt. Somit wird es nicht spröde und Risse werden vermieden.





China

Aromatisch

20 Stück

- 20 TK-Wan-Tan-Platten
- 10 getrocknete chinesische Morcheln (Mu-Err)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Chinakohl
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 20 g frischer Ingwer
- 3 EL Sojasauce frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Eiweiß

8

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Einweich- und Auftauzeit

Garzeit: etwa 10 Minuten

Gedämpfte Wan Tan

- 1 Teigplatten ausbreiten und auftauen lassen.
- 2 Morcheln unter fließendem kaltem Wasser abspülen und etwa 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, in dünne Ringe schneiden. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- 3 Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden, mit Frühlingszwiebeln und Kohl mischen.
- 4 Morcheln abtropfen lassen und klein schneiden, ebenfalls untermengen.
- 5 Ingwer schälen und fein schneiden. Sojasauce mit Pfeffer und Zucker verrühren, Ingwer hinzugeben. Die anderen Zutaten darin 20–30 Minuten marinieren.
- 6 Teigplatten mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Auf jede etwas Füllung in die Mitte geben. Die jeweils gegenüberliegenden Teigecken in der Mitte fest zusammendrücken, Nähte ebenfalls andrücken.
- 7 Im Wok auf dem Dämpfeinsatz über Wasserdampf etwa 10 Minuten garen.

Beilage: Die Wan Tan in eine Hühner- oder Gemüsebrühe geben, die mit Gemüsestreifen angereichert sein kann.

Fissler Empfehlung: Der Fissler original-profi collection® Wok hat viele Talente. Dank der weit ausgestellten Wände und dem hohen Deckel kann man darin perfekt dämpfen. Der zirkulierende Dampf strömt durch den Dämpfeinsatz und gart z. B. Teigtäschchen, Fisch oder feines Gemüse. Der Wok wird in Asien auch zum Frittieren eingesetzt. Durch die konische Form genügt wenig Fett, dennoch bietet die Oberfläche viel Platz, wenn Frittiertes aufschwimmt.







China

Edel

4 Portionen

- 20 g getrocknete chinesische Morcheln (Mu-Err)
- 8 frische Wachteleier (oder aus dem Glas)
- 4 Hühnerflügel
- 3 EL helle Sojasauce
- 200 ml Speiseöl zum Frittieren
- 75 g Bambussprossen
- 150 g Chinakohl
- 1 Stange Lauch (Porree)
- 2 EL Speiseöl
- 3 EL Hühnerfond
- 750 ml (3/4 l) Wasser
- 8 Jakobsmuscheln, ausgelöst
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Einweich- und Marinierzeit

Garzeit: 15–20 Minuten

Fünf-Farben-Suppe

- 1 Die Pilze etwa 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. In feine Streifen schneiden, dabei die dicken Stiele entfernen.
- 2 Frische Wachteleier 5 Minuten kochen, abschrecken und schälen.
- 3 Die Hühnerflügel gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen, die Spitzen abhacken, die Flügel mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 4 Die geschälten Eier und Flügel mit Sojasauce beträufeln, etwa 20 Minuten ziehen lassen.
- 5 Frittieröl im Kochtopf erhitzen, die abgetupften Wachteleier in zwei Portionen leicht braun frittieren. Anschließend die Hühnerflügel 7–8 Minuten frittieren. Frittieröl in einem Gefäß abkühlen lassen und nach und nach zum Braten wiederverwenden.
- 6 Die Bambussprossen abspülen und abtropfen lassen. Chinakohlblätter waschen, beides in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und waschen, schräg in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden.
- 7 Das Speiseöl (2 EL) im Kochtopf erhitzen, Lauch hinzugeben und andünsten. Hühnerfond hinzugeben, kurz erhitzen. Das Wasser angießen und zum Kochen bringen.
- 8 Bambussprossen und Kohl hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten offen köcheln lassen.
- 9 Die Jakobsmuscheln abspülen und mit den Hühnerflügeln und Wachteleiern kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Tipps und Tricks

Fett – die richtige Temperatur

Es ist wichtig, dass das Fett heiß genug ist, bevor das Gargut hineingegeben wird. Das Frittierfett hat die richtige Temperatur, wenn sich um einen in das Fett gehaltenen Holzstiel kleine Bläschen bilden. Das funktioniert auch im Wok oder in der Pfanne.



12

Fleisch richtig zubereiten

Um unpaniertes Fleisch optimal zu braten, eine Fissler Edelstahlpfanne auf Mittelhitze vorheizen. Zu erkennen ist die richtige Temperatur, wenn ein Wassertropfen in der Pfanne glasklar perlt. Das Fleisch sollte nicht kühl-schrankkalt sein, damit die Pfanne beim Anbraten die Hitze behält. Danach kann entweder mit oder ohne Fett gebraten werden. Wird ohne Fett gebraten, entsteht ein so genannter Grilleffekt. So bleibt das Bratgut innen saftig und wird außen kross.



Marinieren im Gefrierbeutel

Für marinierte Gerichte im Wok, z. B. das Fleisch in Streifen schneiden, in den Gefrierbeutel geben. Die Marinadezutaten wie Sojasauce, Speisestärke und braunen Zucker verrühren, hinzugeben und den Beutel fest

verschließen. Den Beutel dann ab und zu wenden und leicht kneten, damit die Marinade gleichmäßig verteilt wird.



Kräuter verarbeiten

Die Kräuter erst unmittelbar vor der Weiterverarbeitung mit einem Messer schneiden und nicht mitkochen, da sonst das Aroma und die ätherischen Öle verloren gehen. Zudem verlieren Kräuter an Geschmack und Farbe, wenn sie gehackt werden.



Schnelles Auftauen

Die Fissler Pfannen mit Aluminiumkern, z. B. protect alux comfort begünstigen den Auftauprozess erheblich durch ihre sehr hohe Wärmeleitfähigkeit. Einfach die gefrorenen Speisen in die kalte Pfanne geben. Der Auftauvorgang wird beschleunigt und das Produkt lässt sich wesentlich rascher weiterverarbeiten.



Dampfgaren im Schnellkochtopf

Durch die drucklose Dampfgarstufe bei den Fissler Schnellkochtöpfen vitavit® edition und vitavit® premium ist ein gesundes, aromatisches Garen im Einsatz, z. B. von Fisch oder Gemüse möglich. Dazu in den Topf genügend Flüssigkeit geben. Diese kann auch durch Gewürze und Kräuter wie Ingwer und Thymian angereichert werden. Der erhitzte Aromadampf umschließt das Gargut und lässt es schonend garen. Außerdem kann auf der Dampfgarstufe ideal aufgetaut und erwärmt werden.





Japan



Schnell

4 Portionen

- 1 Hokkaido Kürbis (1–1,2 kg)
- 1 EL Erdnussöl
- 250 g Gehacktes (vom Schwein)
- 1 TL Salz
- 5 EL Sojasauce
- 8 EL süßer Reiswein (Mirin)
- 200 ml Wasser
- 1 EL Speisestärke
- 1–2 EL Wasser

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 5 Minuten

Kürbis mit Hackfleisch

1 Kürbis halbieren, Stiel abschneiden, Samenfäden und Kerne entfernen, abspülen und trocken tupfen. Kürbis in 3–4 cm große Stücke schneiden.

2 Erdnussöl im Schnellkochtopf erhitzen, das Gehackte hinzufügen und krümelig braten. Kürbisstücke zum Gehackten geben und kurz andünsten. Mit Salz, Sojasauce und Reiswein würzen, das Wasser hinzufügen.

3 Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen. Die Kochanzeige mit Ampelfunktion auf die Stufe 2 (Schnellstufe) stellen und den Topf mit voller Herdleistung erhitzen. Sobald der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von etwa 5 Minuten.

4 Dann den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen.

5 Speisestärke mit Wasser anrühren und die Kürbisflüssigkeit damit andicken. Das Gericht evtl. mit Salz abschmecken.

Beilage: Reis.

Tipp: Der japanische Reiswein (Mirin) wird nur zum Würzen beim Kochen verwendet. Hingegen wird Sake erwärmt zum Essen getrunken.

Fissler Empfehlung: Der Kürbis lässt sich besonders einfach mit dem Fissler magic Dessertportionierer aushöhlen.







Japan

Kakiage Tempura

Knusprig

4 Portionen

- 3–4 Möhren
- 4 Zwiebeln
- 20 grüne Bohnen
- 16 Shiitake Pilze (250 g)

Für den Teig:

- 200 g Weizenmehl
- 1 Msp. Salz
- 1 Ei
- 300 ml sehr kaltes Wasser

etwa 2 l Sonnenblumenöl

- Sojasauce
- geriebener Rettich
- Salz

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

1 Möhren schälen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, sechsteln. Von den Bohnen die Enden abschneiden und evtl. Fäden abziehen. Bohnen abspülen, trocken tupfen, in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

2 Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trocken tupfen und halbieren.

3 Mehl und Salz mischen. Das Ei mit dem kalten Wasser verrühren, nach und nach unter das Mehl rühren.

4 Bei mittlerer Hitze das Öl in dem Bräter (es sollte 2–3 cm hoch stehen) erhitzen, sodass sich um einen in das Fett gehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen bilden (etwa 170 °C). Mit zwei Gabeln Gemüse und Pilze in dem Ausbackteig wenden, nach und nach in das heiße Öl geben. Die Möhren 3–4 Minuten, Zwiebeln und Bohnen 2–3 Minuten und Pilze etwa 2 Minuten frittieren.

5 Das frittierte Gemüse und die frittierten Pilze mit dem Schaumlöffel (Sieb) herausnehmen, auf mehrere Lagen Küchenpapier zum Abtropfen geben und warm stellen.

6 Restliches Gemüse und Pilze auf die gleiche Weise zubereiten.

7 Sojasauce, Rettich und Salz in Schälchen anrichten und zum Dippen zur Tempura reichen.

Tipp: Den Teig möglichst erst kurz vor dem Gebrauch anrühren, da er dann beim Frittieren knusprig wird.

Fissler Empfehlung: Der Fissler black edition Bräter zeichnet sich durch die protectal-plus Antihafversiegelung aus. Der Vorteil: er ist besonders leicht zu reinigen.





Türkei

Lammragout

Gefriergeeignet

4 Portionen

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
- 1 kg Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: 50–60 Minuten

- 1 Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und würfeln.
- 2 Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten enthäuten, halbieren, die Stängelansätze herausschneiden und die Tomaten in Stücke schneiden.
- 3 Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- 4 Das Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch portionsweise darin anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und kurz mitbraten.
- 5 Tomatenstücke (2 Esslöffel zur Seite stellen) und Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben, umrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und im geschlossenen Topf 50–60 Minuten schmoren lassen.
- 6 Kurz vor dem Servieren restliche Tomatenstücke zugeben und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Beilage: Auberginenpüree, Reis oder Fladenbrot.

Tipp: Nach Belieben die Sauce mit 1–2 Esslöffeln Tomatenmark abrunden. Wer es gerne würzig mag, kann das Lammragout zusätzlich mit 1 TL Kreuzkümmel (Cumin) abschmecken.

Fissler Empfehlung: Schmorgerichte gelingen besonders gut im Fissler Gusseisen-Kochgeschirr arcana®. Die Aromaspitzen auf der Innenseite des Deckels unterstützen die Flüssigkeitszirkulation im geschlossenen Topf und das Schmoren im eigenen Saft. Aufsteigender Bratensaft wird gleichmäßig über das Gargut verteilt. Somit bleibt das Fleisch schön saftig und es entsteht ein konzentrierter Fleischfond, als Basis für eine aromatische Sauce.





Türkei

Gedünstete Anchovis

Würzig

4 Portionen

- 800 g frische Anchovis (Sardellen)
- Salz
- Weizenmehl
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Olivenöl
- 3–4 Lorbeerblätter
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1/2 Bund glatte Petersilie

20

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

- 1 Fische ausnehmen, unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, salzen und in Mehl wenden.
- 2 Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen, abspülen und in Würfel schneiden.
- 3 Tomaten waschen, Stängelansätze herausschneiden, Tomaten in Scheiben schneiden.
- 4 Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.
- 5 Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fische hineinlegen, anbraten, wenden, ein wenig zur Seite schieben. Zuerst die Zwiebelscheiben, dann Paprikawürfel und Tomatenscheiben auf die freie Fläche in der Pfanne legen. Zitronenscheiben und Lorbeerblätter auf dem Fisch verteilen. Die Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen, evtl. mit dem Deckel abdecken und 4–5 Minuten garen. Petersilie abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen, die Blättchen fein schneiden.
- 7 Kurz vor dem Servieren das Gericht mit der Petersilie bestreuen.

Beilage: Fladenbrot.

Tipp: Anchovis sind Kleinfische, die frisch oder eingelegt angeboten werden.

Fissler Empfehlung: Die Fissler special fisch Pfanne kann auch auf einer runden Herdplatte eingesetzt werden. Durch das extrastarke Material ist eine gute Wärmeleitfähigkeit (siehe Tipps und Tricks Seite 13) gegeben. Außerdem eignet sie sich zum Überbacken im Backofen.





Tipps und Tricks

Pilze reinigen

Zuchtpilze sind in der Regel kaum verschmutzt. Da sich Pilze schnell mit Wasser vollsaugen und dadurch ihr Aroma verlieren, ist es am besten, sie nur mit Küchenpapier, einem Pinsel oder einer kleinen Bürste zu reinigen und allenfalls ganz kurz unter fließendes Wasser zu halten. Pilzstiele können problemlos mitverwertet werden, sofern sie nicht ausgetrocknet sind. Vertrocknete oder verschmutzte Enden sparsam abschneiden. Die Pilzhüte müssen nicht geschält werden.



22

Pilze aufwärmen?

Früher wurde empfohlen, Reste von Pilzgerichten wegzuworfen und keinesfalls wieder aufzuwärmen. Man nahm an, aufgewärmte Pilzspeisen könnten giftig sein. Das trifft nicht zu. Reste von Pilzgerichten können aufgewärmt werden, wenn sie nach der Zubereitung rasch abgekühlt und bei 2–6 °C aufbewahrt wurden. Beim Wiederaufwärmen ist auf eine Mindesttemperatur von 70 °C zu achten.



Datteln entsteinen

Datteln trocknen beim Lagern nach und beginnen zu kristallisieren. Sie lassen sich dann nur schwer vom Stein lösen. Um sich die Arbeit zu erleichtern, die Datteln kurz in der Mikrowelle erwärmen (200 g Datteln bei etwa 180 Watt

für etwa 2 Minuten). Die Datteln längs einschneiden. Somit lässt sich der Stein leichter herauslösen. Datteln können pur zum Kochen, Backen oder für Desserts verwendet werden.



Suppe versalzen

Sind Suppe, Eintopf oder Sauce versalzen, 2 geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Kartoffeln etwa 10 Minuten mitkochen und anschließend wieder herausnehmen. Ist die Suppe noch immer zu salzig, etwas Milch oder Sahne unterrühren.



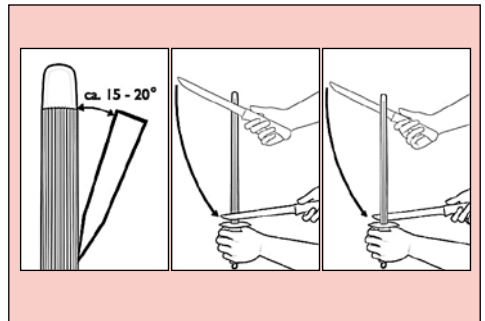
Zwiebel spicken

Eine gespickte Zwiebel verleiht jeder Brühe ein angenehmes Aroma. Dazu zunächst eine Zwiebel abziehen und mit einem Messer einen Einschnitt für das Lorbeerblatt machen. Anschließend 1 Lorbeerblatt und 3 Gewürznelken mit dem Stielende in der Zwiebel feststecken. Die Zwiebel in die Brühe geben, nachdem der Schaum abgehoben wurde.



Schärfen wie die Profis

Zum Nachschärfen von Messern empfiehlt Fissler die Verwendung eines Wetzstahls. Dieser wird eine Armlänge vom Körper entfernt gehalten. Zum Schärfen wird die Klinge einfach vom Griff bis zur Spitze mehrfach beidseitig über die gesamte Länge gezogen, wobei möglichst ein Winkel von 20° zum Stahl eingehalten werden soll. So lässt sich das Schnittgut anschließend wieder mühelos zerteilen. Dieser Vorgang sollte möglichst nach jedem Gebrauch durchgeführt werden.





Korea



Raffiniert

4 Portionen

- 600 g Rinderfilet
- 3 gestr. EL Zucker
- 50 ml Sake (Reiswein)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL gemahlener Sesam
- 1 gestr. TL gemahlener Pfeffer
- 4 EL Sesamöl
- 200 g Champignons
- 1 EL Sake (Reiswein)

24

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: pro Portion 3–4 Minuten

Bulgogi

- 1 Rinderfilet mit Küchenpapier abtupfen, evtl. von Haut und Sehnen befreien. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Zucker und Reiswein verrühren, mit dem Fleisch vermengen und etwa 30 Minuten marinieren.
- 3 Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Beide Zutaten mit Sojasauce, Sesam, Pfeffer und 2 Esslöffeln Sesamöl vermischen. Alles zu dem Rindfleisch geben und gut vermengen.
- 4 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden.
- 5 1 Esslöffel Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Fleischmischung hinzufügen, darauf achten, dass jede Fleischscheibe den Pfannenboden berührt und bei mittelstarker Hitze 3–4 Minuten braten. Nach etwa 1 1/2 Minuten Bratzeit die Hälfte der Champignons hinzufügen und mitbraten lassen. Das Bulgogi herausnehmen und warm stellen.
- 6 Erneut 1 Esslöffel Sesamöl erhitzen. Das restliche Fleisch und die Champignons auf die gleiche Weise zubereiten. Zu dem warm gestellten Fleisch geben. Sake über das Fleisch träufeln.

Beilage: Reis.

Tipp: Für Bulgogi sollte das dünne Ende des Rinderfilets verwendet werden. Scharfe Messer erleichtern das Schneiden von dünnen Scheiben. Dazu empfiehlt sich z. B. das Fissler Schinkenmesser aus der Serie profession.

Fissler Empfehlung: Verwenden Sie für dieses Gericht die Fissler Pfanne crispy steelux premium, da diese durch ihre sehr guten Wärmeeigenschaften, speziell für natur gebratene Fleischgerichte, geeignet ist. Das Fleisch wird außen kross und innen schön saftig.





Korea



Süß

4 Portionen

- 8 Maronen oder
Wasserkastanien
- etwa 4 Datteln
- 3 EL Sesamöl
- 400 g Klebereis
- 750 ml
($\frac{3}{4}$ l) Wasser
- 75 g brauner Zucker
- 2–3 EL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
- etwa 25 g Pinienkerne

26

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Yaksik

- 1 Die Maronen schälen (siehe Tipp) und mit heißem Wasser überbrühen. Das Häutchen abziehen. Die Datteln entkernen. Beides grob hacken.
- 2 Zwei Esslöffel Sesamöl in den Schnellkochtopf geben, Reis hinzufügen, anschwitzen, das Wasser angießen. Zucker, Sojasauce unterrühren, gehackte Maronen und Datteln zugeben.
- 3 Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen. Die Kochanzeige mit Ampelfunktion auf die Stufe 2 (Schnellstufe) stellen und den Topf mit voller Herdleistung erhitzen.
- 4 Wenn der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Sobald der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von etwa 20 Minuten.
- 5 Danach den Topf nach Anleitung abdampfen und öffnen.
- 6 Restliches Sesamöl, Zimt und Pinienkerne zugeben und umrühren.
- 7 Mit einem Dessertportionierer Kugeln formen.

Tipp: Zum leichteren Auslösen und Abschälen der frischen Maronen empfiehlt es sich, die Maronen an der runden Seite kreuzweise mit einem Messer einzuritzen. Dann jeweils 4 Stück in die Mikrowelle geben und etwa 1 Minute bei voller Leistung erhitzen, sofort heiß abschälen.

Fissler Empfehlung: Maronen lassen sich leichter hacken, wenn man ein Fissler Santoku Messer mit Kullen benutzt. Als Kullen bezeichnet man die wechselweise auf der Vorder- und Rückseite angebrachten Einkerbungen in der Klinge. Durch diese entsteht beim Schneiden ein Luftpolster zwischen Klinge und Schneidgut, das ein leichtes Ablösen von der Klinge bewirkt. Somit fällt auch das Schneiden von Gemüse oder das Teilen von Tortenböden leichter.







Freu dich aufs Kochen.