

## Thunfisch-Pfannkuchen

1. Zwiebeln, Paprika (verschiedene Farbe) in kleine Würfel schneiden.
2. Thunfisch, Zwiebeln, Paprika mit Eier, Salz, Pfeffer und Mehl verrühren.
3. Etwas von dem Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig mit einem großen Löffel in die Pfanne geben. Den Teig mit einem Löffel flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten bis die Farbe braun ist.
4. Mit Sojasauce und Sesam servieren.

## Bibimbap

1. Das Rinderhackfleisch mit Sauce und gehacktem Knoblauch vermengen und eine Weile ziehen lassen.
2. Den Reis mehrmals waschen bis das Waschwasser klar ist, dann mit 600ml Wasser in einem tiefen Topf zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen umrühren und bei niedriger Hitze in 15min. fertig garen.
3. Die Sojabohnensprossen etwa 5min. mit wenig Wasser und Salz in einem zugedeckten Topf dünsten.
4. Zucchini, Karotten, Zwiebeln, Pilze ebenfalls in dünne, 5cm lange Streifen schneiden. und nacheinander in einer Pfanne mit wenig Öl und Salz anbraten.
5. Das Rindfleisch mit wenig Öl und Pfeffer anbraten.
6. Die Eier in der Pfanne zu Spiegeleiern braten. das Eigelb sollte leicht flüssig bleiben.
7. Den gekochten Reis in die Schalen geben. Das Gemüse und das Rindfleisch auf dem Reis anrichten, in die Mitte ein Spiegelei legen und mit der Gochujang Sauce servieren.

\*für die Gochujang Sauce

2EL Chilipaste (Gochujang)

1EL Sesamöl

1EL Honig oder Zucker



## Seetang-Miso-Suppe (Miyeok-Dönjang Suppe)

1. Reis (von der Hauptspeise) einmal waschen und das Wasser wegschütten.
2. Reis ein 2. Mal waschen und das Wasser auffangen. Das Wasser bildet die Basis für die Suppe.
3. Reiswasser in einen Topf geben. Misopaste und gepressten Knoblauch dazugeben.
4. Seetang im Wasser einweichen. (Etwa 5 Minuten)
5. Den Seetang zur Suppe geben und ca. 15 Minuten kochen.
6. Zum Schluss den Schnittlauch dazu geben.

