



Kartoffel-Feta-Moussaka mit Rucolasalat

6–8 Portionen

2 kg heurige Kartoffeln/
Frühkartoffeln
2 kg Tomaten
3 große Auberginen
400 g Feta
Bechamelsauce
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Bechamelsauce:

30 g Butter
30 ml Olivenöl
40 g Mehl
500 ml Kokosmilch
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Salat:

300 g Rucola
100 g reifer Parmesan
Balsamicoessig
Olivenöl
Salz

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen (sie sollen nicht ganz weich sein), anschließend schälen, in 1 cm starke Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Die Tomaten waschen, Stielansatz wegschneiden, ebenfalls in 1 cm starke Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Auch die Auberginen in 1 cm starke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl braten, bis sie ganz durch sind; salzen und beiseitestellen.

Nun die Bechamelsauce zubereiten: In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen, Olivenöl dazugeben und gut durchmischen. Mehl einrühren und die Kokosmilch dazugeben. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Nun Kartoffel-, Tomaten- und Auberginenscheiben in genau dieser Reihenfolge lagenweise in eine Ton- oder Keramikform schichten, salzen und wieder von vorne beginnen, bis das Gemüse aufgebraucht ist.

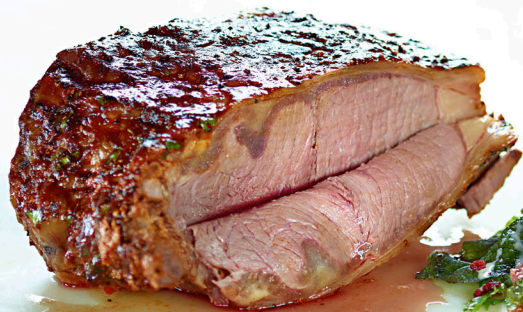
Mit Bechamelsauce begießen und den zerkrümelten Feta darüberstreuen.

Im auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis der Käse eine leicht goldbraune Farbe bekommt.

Inzwischen Rucola waschen, mit Olivenöl, Balsamico und Salz marinieren und Parmesanspäne darüberhobeln.

*Meine allererste Moussaka -
des Rannes beim Essen mit
Freunden!*





Für alle, die kommen

Kim kocht Roastbeef

3 kg Roastbeef von der
Bio-Kalbin (weibliches Rind, das
noch kein Kalb geboren hat und
nicht älter als 24 Monate ist)

3 Zwiebeln

1 Knolle Knoblauch

2 Äpfel

3 Frühlingszwiebeln

30 g frischer Ingwer, geschält,
klein gehackt

3 EL dunkles Sesamöl

3 EL Sojasauce

200 ml Bulgogisauce (aus dem
Asia-Shop oder siehe S. 107)

1 EL schwarzer Pfeffer

100 ml Thaibasilikumöl

Pflanzenöl zum Braten

Für das Thaibasilikumöl:

100 g frisches Thaibasilikum

20 g Sushi-Ingwer

200 ml Olivenöl

Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauchknolle waschen und quer halbieren, Äpfel entkernen und vierteln und die Frühlingszwiebeln grob schneiden. Einen großen Bräter heiß werden lassen, Pflanzenöl hineingeben, dann Zwiebeln, Knoblauch, Äpfel und Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sesamöl und 3 EL Sojasauce dazugeben und alles goldbraun braten.

Nun das Fleisch mit Bulgogisauce übergießen und mit schwarzem Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne das Fleisch rundherum 1 Minute scharf anbraten und dann in den Bräter legen.

Das Fleisch im 80 °C (Fleisch-Kerntemperatur 50 °C) heißen Backofen über Nacht garen. Am nächsten Morgen das Fleisch mit Thaibasilikumöl einreiben und noch einmal mit derselben Temperatur 6 Stunden garen.

Danach das Gemüse pürieren und durch ein grobes Sieb streichen, sodass eine dickflüssige Sauce entsteht.

Den Ofen auf 220 °C (Oberhitze) vorheizen und das Roastbeef 5 Minuten grillen oder mithilfe eines Bunsenbrenners bräunen.

Das Roastbeef mit einem scharfen Messer dünn aufschneiden. Mit frischen Blattsalaten, Wasabi-Rahmsauce (siehe S. 39), dem pürierten Gemüse sowie der Fleischsauce garnieren und dazu ein Glas Gemischten Satz vom Nussberg (Kim kocht & trinkt) genießen.

↑
alles püriert



8 Blätter Radicchio

8 Blätter Kochsalat/Römersalat

6 Blätter roter Eichblattsalat

je 8 Blätter Konbu und

Wakame, eingeweicht (beides
aus dem Asia-Shop)

100 g Rucola

240 g „roter“ Reis, gekocht

(3:1, weißer Sushireis:
schwarzer Duftreis)

Beef-Chili-Sauce:

200 g Rinderhackfleisch

4 mittelgroße Zwiebeln,
gehackt

10 EL Sonnenblumenöl

6 EL Sojasauce

4 EL Bulgogisauce (aus dem
Asia-Shop oder siehe S. 107)

4 EL dunkles Sesamöl

4 Knoblauchzehen, gehackt

8 EL koreanische Chilipaste

4 EL Zucker

2 TL Chiliflocken, geschrotet

2 Prisen schwarzer Pfeffer

Für die Beef-Chili-Sauce eine Pfanne heiß werden lassen, Sonnenblumenöl hineingeben und darin die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und durchbraten.

Nach 2 Minuten die restlichen Saucen-Zutaten dazugeben, 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen und beiseitestellen.

Auf einem großen Teller die gewaschenen Salate (Rucola kommt in die Rollen, nicht außen herum) und Konbu sowie Wakame anrichten und in der Mitte heißen Reis und die Beef-Chili-Sauce drapieren.

Und so isst man Ssambab: Man nimmt ein Salat- oder Konbublatt, gibt einen Löffel Reis und etwas Sauce darauf, rollt das Blatt ein und beißt ab. Noch besser steckt man die Blattrolle ganz in den Mund. Das sieht unter Umständen nicht ganz manierlich aus. Essen Sie Ssambap deshalb nur gemeinsam mit wirklich guten Freunden – keinesfalls mit Geschäftspartnern.

Zu Ssambap passen auch Soja-Chili-Sauce, koreanische Misopaste oder kleine eingelegte Garnelen mit Chili und klein geschnittenem Schnittlauch.

Zu Ssambap erzählt man sich in Korea folgende Geschichte: In der „koreanischen Steinzeit“ (es ist also schon einige Jährchen her) verkuppelten Eltern zukünftige Ehepaare bereits in der Sandkiste. Die erwachsenen Frauen, die die ihnen versprochenen Männer partout nicht heiraten wollten, wussten sich zu helfen: Sie kochten Ssambap, luden die Zukünftigen dazu ein und verspeisten die Rollen absichtlich auf derart unappetitliche Art und Weise, dass die Männer reißaus nahmen.

— SOHYI KIM