CULINARYORIGIN / KOREA

김치찌개

Kimchi-Jjigae - Kimchi-Eintopf mit Schwein



Eigenes Bild (KI-generiert)

KOR-001 | 3-4 Portionen | Schwierigkeit 2/5

Eintopf / 찌개 (Jjigae) | Korea (Südkorea)

Historische Zeitangabe: ca. 40 Min.

Bis 30 Min. Hauptköcheln plus 10 Min. mit Tofu und etwa 15 Min. Schneiden, Anbraten und Aufkochen (Schritte 1-4). Gereifter Kimchi ist die vorhandene Zutat; seine Herstellung ist kein Rezeptschritt. Reis separat.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Kimchi-Jjigae ist koreanische Hausmannskost: gereifter, säuerlicher Kimchi bildet die Grundlage dieses kräftigen Eintopfs. Unsere Fassung verbindet ihn mit Schwein und Tofu. Der Beitrag von 핑콩이 auf 만개의레시피 dient als koreanischer Vergleich; seine Mengen und Anbratfolge sind anders. Unsere Haushaltsformel ist keine genaue Übersetzung dieses Beitrags, kein allgemeiner Standard und kein direkt von Baek Jong-won veröffentlichtes Rezept.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Haushaltsfassung, keine genaue Übersetzung des Vergleichsrezepts. Gemüse jetzt einzeln skalierbar. 200 ml Lake plus 600 ml Wasser/Brühe bilden zusammen die Ausgangsflüssigkeit. Sojasauce und Saeu-jeot schrittweise abschmecken. Stück- und Löffelmengen sind keine geprüften Grammgewichte.

Zutaten (metrisch)

Hauptzutaten

300 g	Schweinebauch oder -nacken - 돼지고기 삼겹살/목살 - in gleichmäßigen dünnen, mundgerechten Stücken
400 g	Gereifter Kimchi - 묵은지/신김치 - sauer, in Stücken
200 g	Tofu - 두부 - fest, in Scheiben

Brühe & Basis

200 ml	Kimchi-Lake - 김치국물
600 ml	Wasser oder Anchovis-Brühe - 물 / 멸치육수
1 EL	Perillaöl - 들기름 - zum Anbraten

Würze

1 EL	Gehackter Knoblauch - 다진마늘
1.5 EL	Gochugaru - 고춧가루 - Chiliflocken
0.5 EL	Doenjang - 된장 - Sojabohnenpaste
1 EL	Guk-ganjang - 국간장 - Suppensojasauce
1 EL	Saeu-jeot - 새우젓 - gesalzene Garnelen
1 TL	Zucker - 설탕 - fängt die Säure ab
0.5	Zwiebel - 양파 - in Streifen
1	Cheongyang-Chili - 청양고추 - in Ringen
1	Daepa (koreanische große Frühlingszwiebel) - 대파 - geputzt, in Ringen; Stückgröße variabel

Zubereitung

01 Vorbereiten und anbraten

Zwiebel in Streifen, Cheongyang-Chili und Daepa in Ringe schneiden; Tofu in Scheiben teilen. Perillaöl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, ohne es rauchen zu lassen. Schwein portionsweise anbraten, Kimchi zugeben und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Knoblauch und den gelisteten Zucker kurz mitgaren. Diese Reihenfolge gehört zu unserer Fassung.

02 Würzen und aufgießen

Gochugaru und Doenjang kurz einrühren, ohne sie anzubrennen. Mit den 200 ml Kimchi-Lake und 600 ml Wasser oder vorbereiteter, möglichst ungesalzener Anchovis-Brühe aufgießen und aufkochen. Diese Flüssigkeiten bilden zusammen die Ausgangsmenge; nicht zusätzlich 800 ml Wasser verwenden.

03 Köcheln und abschmecken

Zwiebel zugeben und etwa 20-30 Minuten sanft köcheln, bis Kimchi und Schwein weich sind. Bei zu starker Verdunstung wenig heißes Wasser ergänzen. Guk-ganjang und Saeu-jeot aus den gelisteten Mengen schrittweise nach Geschmack zugeben: Kimchi und Lake können bereits stark salzen. Erst nach ausreichendem Durchgaren probieren; mehrere dickere Fleischstücke müssen im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

04 Tofu und Abschluss

Tofu und Cheongyang-Chili zugeben und weitere 5-10 Minuten sanft köcheln. Daepa gegen Ende kurz mitgaren. Vor dem Servieren muss der gesamte Eintopf einschließlich der Tofumitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf länger erhitzen. Heiß mit separat gekochtem Reis servieren. Reste zügig in flache Behälter verteilen, abkühlen und kühlen.

Archivar-Notizen

Mengenstatus: 400 g Kimchi, 200 ml Lake, 600 ml Wasser/Brühe und 200 g Tofu bleiben redaktionelle Haushaltsmengen. Die koreanische Vergleichsquelle hat eine andere Mengenbasis und enthält keinen Tofu in ihrer Zutatenliste. Keine eigene Kochprobe.

Die frühere Gemüse-Sammelzeile ist in eine halbe Zwiebel, eine Cheongyang-Chili und eine Daepa aufgeteilt. Diese bereits archivierten Stückmengen skalieren jetzt einzeln; sie sind keine geprüften Grammgewichte.

Gereifter Kimchi bringt Säure und Tiefe; frischer schmeckt milder und ist nicht grundsätzlich unecht. Produktzustand, Lagerhinweise und Verzehrfähigkeit beachten. Weder mehr Reife noch mehr Säure ist automatisch besser.

Perillaöl, Saeu-jeot und Doenjang prägen diese Fassung. Doenjang würzt; es macht verdorbenes Fleisch nicht verwendbar. Guk-ganjang bleibt ausdrücklich koreanische Suppensojasauce.

Bauch ist fetter als viele Nackenstücke; beide sind hier vorgesehen. Garzeiten hängen von Schnitt und Topf ab. Die Temperatur- und Kühlhinweise sind eine ergänzende BfR-Empfehlung, kein Nachweis der koreanischen Rezeptmengen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Gereiften Kimchi im koreanischen Lebensmittelhandel wählen. Keine pauschale Nachreifezeit zusichern; Produkt- und Lagerhinweise beachten.

들기름 → Perillaöl (Asia-Markt); ersatzweise geröstetes Sesamöl (weniger typisch).

새우젓 → gesalzene Garnelen; ersatzweise sparsam Fischsauce + etwas Salz.

Guk-ganjang als koreanische Suppensojasauce beschaffen. Andere Sojasaucen verändern Salz und Aroma; kein festes gleichwertiges Ersatzverhältnis.

청양고추 → Cheongyang-Chili; ersatzweise andere scharfe grüne Chili.

Nährwerte

Nicht berechnet. Für diese Rezeptfassung liegt keine nachvollziehbare Nährwertberechnung vor. Fleischstück und Fettgehalt, Kimchi und Lake, Tofu, Brühe und Würzprodukte sowie Löffelgewichte, Gemüsemenge und fertiges Eintopfgewicht sind nicht ausreichend dokumentiert. Die frühere Portionsspalte setzte ein Viertel voraus, obwohl das Rezept drei bis vier Portionen nennt. Reis ist eine separate Beilage. Frühere Schätzungen sind im Prüfarchiv gesichert; fehlende Werte bedeuten nicht null.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Am 19.10.2026 erneut geprüft. Quellenvarianten und redaktionelle Haushaltsmengen werden unterschieden. Keine Kochprobe.

만개의레시피 - 백종원 돼지고기 김치찌개

Koreanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

BfR - ergänzende Gar- und Kühlhinweise

Deutsch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Korea, Schwein, Kimchi, Eintopf, Jjigae, Gochugaru, Hausmannskost, scharf