불고기 (Bulgogi)

Koreanisches Rindfleisch in Soja-Sesam-Marinade



Katalog-ID: KOR-005

Kategorie: Hausmannskost / Fleischgericht aus der Pfanne

Herkunft: Korea; hier eine südkoreanische Hausküchenfassung

Portionen: 4 kleine Fleischportionen zu Reis und weiteren Beilagen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** 2 von 5

Für 4 kleine Fleischportionen zu Reis

1. Die Quelle der Authentizität

Die Rezeptbasis ist der koreanische Text von **불고기** im Kochbuch 다문화 가정을 위한 한국요리 (Koreanische Küche für multikulturelle Familien), gedruckte Seite 111. Die Rezeptarbeit stammt laut Impressum vom **Institut für koreanische Küche der Sookmyung-Frauenuniversität**; herausgegeben von Daewoo Securities, Ausgabe Januar 2011, bereitgestellt über das koreanische Danuri-Portal. Verwendet wird ausschließlich der koreanische Originaltext der zweisprachigen Ausgabe.

Rindfleisch, Zwiebel und Daepa werden mit einer selbst angerührten Soja-Sesam-Würzung in der Pfanne gegart. Die Quellfassung enthält weder Birne noch Pilze, Chilipaste oder Glasnudeln. Ihr Charakter entsteht aus dünnem Fleisch, Knoblauch, geröstetem Sesam und der süß-salzigen Marinade.

Die **한국민족문화대백과사전** beschreibt Bulgogi als mariniertes, dünn geschnittenes Rindfleisch und erläutert den Zusammenhang mit Neobiani in der höfischen und Seouler Küche. Die dort genannte Ableitung von Maekjeok ist als Herkunftstheorie zu lesen. Diese Pfannenfassung wird weder als einziges historisches Original noch als besondere Gwangyang-, Eonyang- oder Seouler Brühenvariante ausgegeben.

2. Zutaten (Metrisch)

Fleisch und Gemüse

500 g Rinderrücken (sogogi deungsim / 소고기 등심), etwa 3 mm dünn quer zur Faser geschnitten

ca. 60 g geschälte Zwiebel (yangpa / 양파), in dünnen Streifen

30 g koreanischer großer Lauchzwiebel (daepa / 대파), schräg geschnitten

Marinade

90 ml koreanische Sojasauce für Brat- und Schmorgerichte (jin-ganjang / 진간장; keine Suppensoja)

30 ml klarer koreanischer Reiswein (cheongju / 청주)

ca. 25 g weißer Zucker

30 ml geröstetes koreanisches Sesamöl (chamgireum / 참기름)

20 g fein gehackter Knoblauch (dajin maneul / 다진 마늘)

ca. 18 g gerösteter, frisch zerstoßener Sesam (kkaesogeum / 깨소금), hier ohne zugesetztes Salz

ca. 0,5 g frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mengenherleitung: Der 500-g-Fleischansatz bleibt unverändert. Die Quelle nennt eine halbe Zwiebel, 30 g Daepa, sechs große Löffel Sojasauce und jeweils zwei große Löffel Cheongju, Zucker, Sesamöl, Knoblauch und Kkaesogeum; Pfeffer ohne Menge. Ihre Maßkunde auf gedruckter Seite 26 definiert 1 großer Löffel = 15 ml und 1 großer Löffel gehackter Knoblauch = 10 g. Dort entsprechen 1/12 Zwiebel ungefähr 10 g; daraus ist der 60-g-Richtwert für eine halbe Zwiebel abgeleitet. Zucker- und Sesamgewichte sind gerundete Schüttdichte-Richtwerte für jeweils 30 ml, keine exakt gemessenen Quellgewichte. Pfeffermenge, vier kleine Portionen und Arbeitszeiten sind redaktionelle Festlegungen. Reis und weitere Beilagen sind nicht eingerechnet.

3. Zubereitung

1. **Fleisch vorbereiten:** Rindfleisch trocken tupfen und in etwa 3 mm dünne Scheiben quer zur Faser schneiden. Große Scheiben in gut essbare Stücke teilen. Bereits dünn geschnittenes Bulgogi-Fleisch vorsichtig auseinanderziehen.

2. **Gemüse und Sesam vorbereiten:** Zwiebel dünn streifig und Daepa schräg schneiden. Gerösteten Sesam im Mörser grob zerstoßen; er soll körnig bleiben.

3. **Marinade anrühren:** Sojasauce, Cheongju, Zucker, Sesamöl, Knoblauch, Sesam und Pfeffer gründlich verrühren.

4. **Vermengen:** Fleisch, Gemüse und Marinade behutsam mischen. Die Quelle verlangt keine zusätzliche lange Marinierpause. Während die Pfanne heiß wird, kann die Mischung kurz durchziehen; bei längerer Vorbereitung abgedeckt kühlen.

5. **In der Pfanne garen:** Eine breite Pfanne bei mittlerer bis kräftiger Hitze vorheizen. Mischung portionsweise hineingeben, Fleischscheiben entfalten und wenden, bis sie durchgegart und die Zwiebeln weich sind. Als Arbeitsrichtwert etwa 4-6 Minuten pro Charge einplanen; Dicke, Pfanne und Menge verändern die Garzeit. Zucker und Knoblauch dürfen nicht verbrennen. Etwas aromatischer Bratensaft darf bleiben. Heiß servieren.

4. Archivar-Notiz (Beschaffung & Substitution)

Fleischzuschnitt: Beim Metzger etwa 3 mm dünne Scheiben quer zur Faser bestellen. Die Quelle erlaubt ausdrücklich preiswerteres Bulgogi-Fleisch als Alternative zum Rinderrücken; grobe Gulaschwürfel sind dafür ungeeignet.

Sojasauce präzisieren: Auf der Rezeptseite steht allgemein ganjang. Die eigene Warenkunde des Kochbuchs unterscheidet auf Seite 17 Jin-Ganjang für Braten/Schmoren von Guk-Ganjang für Suppen. Daher hier koreanische Kochsojasauce verwenden. Nicht stillschweigend durch dunkle chinesische Färbesoja, Ketjap Manis oder stark salzige Suppensoja ersetzen. Die vorgegebene Menge ergibt eine kräftige Würzung.

Sesam richtig verstehen: Das koreanische Wörterbuch des Nationalen Instituts für die koreanische Sprache nennt unter kkaesogeum zerstoßenen gerösteten Sesam, gegebenenfalls mit Salz. Hier ist die ungesalzene Fassung festgelegt; gemeint sind keinesfalls zwei Esslöffel reines Salz. Keine Tahin-Paste verwenden.

Beschaffungshinweis: Sempio Jin S, 860 ml bei Amazon.de, direkt am 9. September 2026 geprüft: koreanische Kochsojasauce aus Südkorea. Eine moderne Standardsauce mit Fruktose-Glukose-Sirup und Sucralose; nicht als ausschließlich natürlich gebraute Premiumsojasauce oder zusatzstofffrei bezeichnen. Die Herstellerangaben bestätigen Produktlinie, 860-ml-Größe und diese Süßungsbestandteile. Die Rezeptseite enthält den bestätigten Nutzerlink als gekennzeichnete Affiliate-Karte; keine dauerhafte Lieferbarkeitszusage.

Ersatzweise in Europa nutzbar: Wenn Daepa nicht erhältlich ist, dickere Frühlingszwiebeln verwenden. Für schwer erhältlichen Cheongju ist trockener, ungesüßter japanischer Sake eine ausdrücklich abweichende Beschaffungsalternative. Süßer Mirin und fertige Bulgogi-Marinade ersetzen die dokumentierten Zutaten nicht unverändert.

Prüfstand: Mengen und Technik gegen den koreanischen Originaltext geprüft; nicht kochgetestet. Keine Nährwerte berechnet. Rezeptbilder und Buchgestaltung der Quelle werden nicht übernommen.

Quellen, abgerufen am 9. September 2026:

1. 숙명여자대학교 한국음식연구원 / 대우증권 - 다문화 가정을 위한 한국요리, Danuri-PDF, koreanischer Text: gedruckte S. 111 (Rezept), S. 17 (Sojasaucen), S. 26 (Maßkunde); Impressum auf PDF-Seite 3. PDF-Seiten 112, 18, 27 und 3 direkt gelesen und visuell geprüft.

2. 한국학중앙연구원 - 불고기, koreanisch; kulturelle Einordnung und historische Herkunftstheorie, keine Mengenquelle für die Pfannenfassung.

3. 국립국어원 한국어기초사전 - 깨소금, koreanische Definition im zweisprachigen Wörterbuch; Terminologie, keine eigene Rezeptbasis.

Katalog-Tags: #Korea, #Rindfleisch, #Bulgogi, #Pfannengericht, #NichtVegetarisch