

Bulgogi

Koreanisches Rindfleischgericht mit Brokkoli



Rezept für vier Personen

Zutaten:

450 g Rinderhüfte (entspricht zwei Stück)

2 Karotten

500 g Brokkoli

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

250 g Basmatireis

250 ml Hühnerbrühe

Sojasoße

Salz

Pfeffer

Maisstärke (Mondamin)

Fleisch-Marinade

20-40 ml Sojasoße

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

Zubereitung:

1. Vorbereitung am Vortag (oder 2-3 Stunden im Voraus)



Voraus / Vortag

- Rinderhüften in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden.
- Knoblauchzehen fein schneiden und mit Sojasoße vermischen.
- Rinderhüfte in Fleisch-Marinade einlegen.

2. Gemüse - Vorbereitung

- Zwiebel schälen und fein schneiden.
- Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Brokkoli in kleine Röschen aufteilen, die Stängel in Stäbchen schneiden.
- Die weißen und grünen Teile der Frühlingszwiebel getrennt in Röllchen schneiden.

3. Reis

- Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.
- 1 Liter Wasser in einen großen Topf geben, salzen und aufkochen lassen.
- Basmatireis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze für 10 Minuten weiterköcheln lassen.
- Wasser ableeren, den Basmatireis zugedeckt ein paar Minuten nachziehen lassen.
- Basmatireis mit einer Gabel auflockern und servieren.

4. Fleisch anbraten

- Mariniertes Fleisch mit ein bisschen Öl gut 5 Minuten scharf anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Angebratenes Fleisch zur Seite stellen.

5. Gemüse dämpfen

- Knoblauch, Zwiebeln und Karotten mit ein bisschen Öl andämpfen.
- 250 ml Hühnerbrühe zugeben und gut 3 Minuten dämpfen.
- Brokkoli und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben.
- Gut 5 Minuten bei niedriger Temperatur dämpfen.

6. Abschmecken & Anrichten

- Angebratenes Fleisch (mit Saft) zum Gemüse dazugeben, kurz aufkochen lassen.
- Flüssigkeit mit Maisstärke abbinden.
- Gericht mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bulgogi mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Guten Appetit!



Länderinfo

Südkorea rühmt sich vieler kultureller Schätze, wie der Kampfkunst Taekwondo, der einzigartigen traditionellen Tracht „hanbok“ oder Lebensmittel wie Kimchi. Es ist ein wunderschönes Land, das größtenteils von Bergen bedeckt ist. Der Unterhaltungswelt bietet Südkorea die koreanische Popmusik K-Pop sowie immer beliebter werdenden Fernsehserien und Filme. Darüber hinaus bietet Südkorea neue Technologie und es hat das schnellste Internet der Welt! Bildung ist ein wichtiger Schwerpunkt und ein großer Prozentsatz der Bevölkerung hat einen Universitätsabschluss. Eine häufige Eröffnungsfrage bei einer neuen Bekanntschaft ist: „Was ist Ihr Hauptfach?“

Südkorea hat eine sehr lange und stolze Geschichte von einigen tausend Jahren. So gilt die Kirche mit ihrer etwa hundertjährigen Geschichte immer noch als jung. Die ersten protestantischen Missionare kamen Ende des 19. Jahrhunderts. Von den 1960er- bis in die 1980er-Jahre erlebte die Kirche ein großes und schnelles Wachstum. Obwohl es in Südkorea einige der größten protestantischen Kirchen der Welt gibt, verlieren diese aufgrund von Auseinandersetzungen, Kontroversen und der Säkularisierung der jungen Menschen an Mitgliedern. Nur noch ein Drittel der Bevölkerung bezeichnet sich als Christ. Trotz allem ist Südkorea eine der größten Nationen, die Missionare in die Welt sendet.

OM in Südkorea wurde 1990 gegründet und sandte seither über 1200 Missionare in alle Welt. Heute arbeiten 245 koreanische OM-Mitarbeiter in 35 Ländern. OM in Südkorea arbeitet eng mit kirchlichen Mitarbeitern und Leitern zusammen, um Menschen aus den südkoreanischen Gemeinden für Weltmission zu mobilisieren.



Gebetsanliegen:

Danken Sie für die Gemeinden in Südkorea und ihre Bereitschaft, Menschen in die Mission zu senden. Bitte beten Sie, dass die südkoreanischen Gemeinden wieder wachsen dürfen und dass noch viele Missionare von Südkorea aus in die Welt gesendet werden.

SÜDKOREA

Bulgogi

(KOREANISCHES RINDFLEISCHGERICHT
MIT BROKKOLI)

