



Garaetteok

für 2 Portionen | 45 Minuten | 480 kcal

Weich, zäh und unglaublich vielseitig: Garaetteok sind die klassischen koreanischen Reiskuchen, die du vielleicht schon aus Tteokbokki oder der Neujahrssuppe Tteokguk kennst. Mit ein paar einfachen Zutaten und der richtigen Technik kannst du sie auch zu Hause selbst machen. Perfekt zum Einfrieren und für viele verschiedene Gerichte.

Zubereitung:

1. Zu Beginn prüfen wir, ob auch alle Zutaten für die koreanische Garaetteok Reiskuchen vorhanden sind.
2. Starte damit, dass du 250 g sehr fein gemahlene Reismehl in eine hitzebeständige Schüssel gibst, die gut in deinen Topf plus Dämpfeinsatz und Deckel passt. Achte darauf, dass noch etwas Platz bleibt, wenn du sie in den Dämpfer stellst.
3. Rühre 1 TL Salz mit einem Löffel oder Schneebesen ins Reismehl ein. Koche jetzt Wasser auf und gieße 150 ml davon direkt kochend heiß ins Reismehl (Tipp: Stelle die Schüssel auf eine Waage und gieße das kochende Wasser hinein, bis die Menge erreicht ist). Rühre sofort kräftig um. Die Masse wirkt super krümelig und klumpig, fast wie Streuselteig, und genau so soll es auch aussehen.
4. Stell einen Topf mit Wasser auf den Herd und setz den Dämpfeinsatz geschlossen hinein. Gib soviel Wasser in den Topf, dass nur die Füße des Dämpfeinsatzes im Wasser stehen. Bring das Wasser zum Kochen. Die Schüssel mit dem Reisteig stellst du in den Einsatz, den Topfdeckel wickelst du in ein sauberes Tuch (damit kein Kondenswasser zurücktropft). Dann alles abdecken und den Teig bei mittlerer Hitze 25 Minuten dämpfen.
5. Danach die Schüssel vorsichtig herausnehmen und alles 5 Minuten abkühlen lassen.
6. Dann gibst du den immernoch recht krümligen Teig auf eine saubere Arbeitsfläche oder besser noch auf ein leicht befeuchtetes Schneidebrett oder eine Silikonmatte. Übergieße den Teig mit 1 TL Sesamöl und knete es grob ein. Wenn er noch zu heiß ist, nimm erstmal einen Silikonspatel, später kannst du gut mit den Händen arbeiten.
7. Jetzt kommt der wichtigste Teil: Der Teig muss richtig geschmeidig werden. Traditionell wird er mit einem Holzstößel kräftig gestampft. Zuhause kannst du auch meine „Plastikbeutel Methode“ ausprobieren: Pack den Teig in

Zutaten:

- 250 g Reismehl (sehr fein)
- 1 TL Salz
- 1 TL Sesamöl
- 180 ml Wasser



- einen stabilen Gefrierbeutel, klapp ihn zu (oben etwas offen lassen, damit die Luft entweichen kann und der Beutel nicht platzt), leg ihn auf den Fußboden und tritt mit den Füßen darauf herum. Dann wieder falten, kneten, treten – so lange, bis der Teig elastisch und glatt ist.
8. Forme ihn anschließend zu einer Kugel und teile sie in vier Stücke.
 9. Rolle jede Portion zu einer daumendicken, gleichmäßigen Rolle. Streiche sie mit etwas Sesamöl ein, damit sie nicht austrocknen, und lass sie bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen.
 10. Zum Portionieren schneidest du die Rollen entweder in etwa 7 cm lange Stücke (perfekt für Tteokbokki) oder in dünne schräge Scheiben, wenn du sie für Suppen oder andere Gerichte verwenden willst. Die frischen Garaetteok kannst du sofort weiterverarbeiten oder einfrieren. Am besten frierst du sie einzeln auf einem Blech vor und packst sie danach in einen Beutel. So halten sie bis zu 6 Wochen.

