



Sundubu Jjigae

für 2 Portionen | 45 Minuten | 320 kcal

Sundubu Jjigae ist ein klassischer koreanischer Tofu-Eintopf mit klarer, aromatischer Brühe und angenehmer Schärfe. Extra weicher Tofu, Chili und wenige, gezielt eingesetzte Zutaten sorgen für ein Gericht, das wärmend, ausgewogen und alltagstauglich ist. Perfekt für alle, die koreanische Küche zu Hause authentisch nachkochen möchten.

Zubereitung:

1. Zu Beginn prüfen wir, ob auch alle Zutaten für das koreanische Sundubu Jjigae vorhanden sind.
Anchovy-Dashima-Brühe vorbereiten: Dazu 500 ml kaltes Wasser zusammen mit 6 getrockneten Anchovies und dem Kombu in einen Topf geben. Die Flüssigkeit langsam auf etwa 60 °C erwärmen, dann die Hitze ausschalten. Den Sud mit geschlossenem Deckel 30 Minuten ziehen lassen.
Anschließend den Kombu entfernen, die Brühe mit den Anchovies aufkochen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und beiseitestellen. Diese Brühe bildet die herzhaft Basis des Eintopfs.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Die 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden.
Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und separat beiseitestellen. Das Kimchi bei Bedarf fein schneiden.
3. 1 EL neutrales Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und glasig dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
4. 2 EL Gochugaru in das heiße Öl streuen und sofort umrühren. Das Chili darf nicht verbrennen. Direkt danach optional 1 EL Gochujang unterrühren, bis sich eine rote, aromatische Paste bildet.
Die vorbereitete Anchovy-Dashima-Brühe angießen und alles gut verrühren.
5. Zucchini und 3 EL Kimchi in den Topf geben und gründlich unterheben.
Mit 1 EL Sojasauce und 1 TL Zucker würzen. Den Eintopf 5 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
6. Den Sundubu Tofu mit einem Löffel oder mit zwei Stäbchen grob teilen und direkt in den Topf gleiten lassen. Der Tofu

Zutaten:

Für den Eintopf:

- ☐ 300 g Seidenfou (besser noch: Sundubu, extra weicher Tofu)
- ☐ 3 EL Kimchi
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Zucchini
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 2 EL neutrales Öl (z.B. Rapsöl)

Für die Brühe:

- ☐ 500 ml Wasser
- ☐ 6 getrocknete Anchovies (Kopf & Innereien entfernt, nicht in Öl)
- ☐ 1 Stück Kombu (ca. 5 × 5 cm)

Für die Würze:

- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 1 EL Gochugaru
- ☐ 1 EL Gochujang
- ☐ 1 EL Sojasauce



bleibt bewusst in großen, weichen Stücken. Nicht stark umrühren. Den Eintopf mit etwas Sesamöl würzen und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen, damit sich der Tofu erwärmt und Geschmack annimmt.

7. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln darüberstreuen. Optional vorsichtig ein Ei in die heiße Suppe gleiten lassen und kurz stocken lassen. Sundubu Jjigae sofort servieren, sprudelnd heiß, idealerweise mit Reis.

