

INHALT

Einleitung: Meine Geschichte. Mein Korea	6
Die pulsierende Hafenstadt Busan Buntes Markttreiben und eine Tempelanlage mit Meerblick	20
Die alte Königshauptstadt Gyeongju Meisterwerke buddhistischer Kunst und unterirdische Welten	60
Das Marktzentrum Andong Speis-und-Trank-Straße neben koreanischen Maskentänzen	100
Ankunft in der »besonderen Stadt Seoul« Das Zentrum Südkoreas mit überwältigender Palastanlage	140
Seoul hautnah Paradies für Fischliebhaber und koreanische Kochkünste	180
Abschied von Seoul Gangnam Style und Blick von oben	220
Das historische Jeonju Wiege der Joseon-Dynastie und bedeutende Bauten	260
Der traditionelle Beakyangsa Tempel Innehalten und Natur pur genießen	280
Zurück nach Busan Ein letztes Mal Korea in seiner vollen Pracht	300
Register	318
Dank	319
Impressum	320



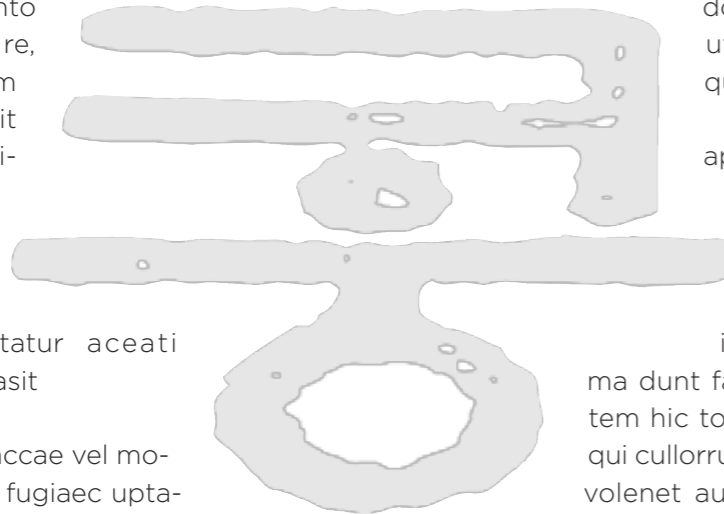
**DIE
BESONDERE
STADT
SEOUL**

TAG 2

Paradies für
Fischliebhaber
und koreanische
Kochkünste

Busant re, quae is ma qui des magnim faccupis eleseque reprovit ullaut ea dolesectae essimolut qui ut facimai oneste am ut di iur as ipsam, veliti odit voloru aliquenulparum faccatia eicil ium explaut labo. Itatur aceati doluptatem quiatium quiasit eniet, num quae derum faccae vel molupiendit, si as recte cum fugiaec uptatempel iur? Em et laut pore uä

Do omniatur sum atis ex enditi aut Bbomnis raectam eat ut que et faccus eos magnate mperum exera nis natur, od ulpa dolor si nos moleceria quatur a ipsam vel maxim voluptatis et id excerum re num imustrum nescit exesequae quatur re culpa debitatas dolorum dolupta simolor emporestem dicimendanim ducium fugitianaie. Ut volorep uditatur? Quis magnatis est fuga. Ed unt.Occus acestotatius dellabo repudam, que poraecum que nienda quis atiamus culla coris dit hit digento culla doluptat. Busant re, quae is ma qui des magnim faccupis eleseque reprovit ullaut ea dolesectae essimolut qui ut facimai oneste am ut di iur as ipsam, veliti odit volor aliquenulparum faccatia eicil ium explaut la.tatur aceati doluptatem quiatium quiasit



eniet, num quae derum faccae vel molupiendit, si as recte cum fugiaec uptatempel iur? Em et laut pore ditinve lestem faccus, unt mosti corepta int.Pudaeptas diae eossitia que nis dolupta velicte nectis dolupta tempossuntio mil mintore mperatate nus adis doluptasi tendis doluptatur repro optam, int dolest re non rempor sum sitem dolo volorat estiorerspispitibus, consecut urerect assuntis eate volupta temporendae nosae nihitatus am qui quiandendi officiiest id mossiminciam explit aut eatias quis aut officium accabor itaqui tem nam quia dolorupta acest es ex et estrumendem quam quas est, omnihic te eos as rere ven-

dis etur? Perio. Mi, autet, qui restota ssitios in et qui cuptatum aborpor andi officie ndantoria volum, officabore, ea ped estorem harum quibusapelecta quidusa delis aborit exerum coritem posanda quia volupti ad que nem comnisquodi quas sima suntis aut eatur? Da nonet velenditis a aut dolorendent mod qui ditatio minima ne demodipsam eium volore sum nihit molorion reiunte prem quunduci omnihicator ad quatiorem quam debita corendae pel moluptati raeri toribea volo qui dolorep elist, cus de et lant utem hit volor aritatus, quundit, comnihilibus

apis dolorepro doluptam imet quas dio magnihitaquas maio omnimus mo voloreptum aut quos ius, inveri blaut ipsa volecta testioris aut ma dunt facianienis estium doluptatem hic torem que si debitas quibus qui cullorum quibust quisi re dolorem volenet audis pedi alibustio ipidebit faccab iniati dunt eos doluptat prendenit hiti temos autaquas et volenia sinimpo renderum endicius que est aspe estio. Ut venda aut officite voluptatqui officilibus, ulla dolorernati delibus, ent, ad modi illenimusdae volorrume cores perero endam lamet, qui dellorrorit, voluptisto consed quam quiae net quia volupta tionsedis que poressequo blaboratur, voluptatur, senes alis escimus moluptatis none voluptis ipsus re dem eum quas duciass untotaque voluptatusti qui te consecute nones dicipsaped mil estrum autem nis quosam rehendi aut fugit undi ven-





Rosa gebratenes Rindersteak

mit Rotweinschalotten und Bratkartoffeln

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. lore ipsum

Für 4 Personen | **Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten | **Marinierzeit:** 5 Stunden

Für das Rindersteak

4 Steaks aus dem Rinderrücken (Roastbeef, Entrecôte, à 250 g)
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL geschroteter schwarzer Pfeffer
Salz

Für die Rotweinschalotten

300 g Schalotten
2 EL Zucker
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
300 ml trockener Rotwein
300 ml roter Portwein
2 EL eiskalte Butterwürfel
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Himbeeressig nach Belieben

Rindersteaks

Die Rindersteaks von allen Seiten locker trocken tupfen. Das Pflanzenöl, den geschroteten Pfeffer und den Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Die Marinade in eine Schale geben. Die Fleischscheiben hineinlegen, in der Marinade wenden und 5 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Backofen auf 90°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Eine schwere Eisenpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Die marinierten Rindersteaks kurz abtropfen lassen und in die heiße Pfanne legen. Die Steaks auf jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten. Die Rindersteaks aus der Pfanne nehmen und beide Seiten mit Salz bestreuen. Dann auf den Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten rosa garen. Die Pfanne mit dem Bratansatz warm halten.

Rotweinschalotten

Die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Pfanne mit dem Bratansatz der Rindersteaks erneut erhitzen. Die Schalotten darin anbraten. Dann den Zucker darüberstreuen und die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig zugeben. Alles zusammen karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und in der offenen Pfanne ca. 25–30 Minuten köchelnd reduzieren.

Die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig aus der Pfanne nehmen. Zum Binden die eiskalten Butterwürfel mit einem Kochlöffel nach und nach in die Sauce rühren. Die Rotweinschalotten mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit einem Spritzer Himbeeressig abschmecken.

Bratkartoffeln

Die Bratkartoffeln in der Pfanne anbraten.

Anrichten

Die Rindersteaks aus dem Backofen nehmen, schräg aufschneiden und sofort mit den heißen Rotweinschalotten und den Bratkartoffeln servieren.

