Die getrockneten Sardellen haben herrlich viel knusprigen Biss und maritimes Aroma.

Myulchi bokkeum

Sardellen getrocknet in Sauce mit Pfefferpaste und Knoblauch

Die eigentliche Hauptsache eines koreanischen Essens sind oft die zahlreichen Nebensachen, die mit der Hauptspeise aufgetischt werden. Auf Koreanisch heißen diese Kleinigkeiten *banchan* und kommen in großer Vielfalt vor: Kandierte Lotuswurzel, marinierte schwarze Bohnen, Gurken mit Sesam, eingelegter Knoblauch, in Sojasauce geschmorte Klettenwurzel und natürlich Kimchi. Zu den Standards auf der koreanischen Tafel zählen auch *myulchi bokkeum* (멸치볶음), getrocknete Sardellen in einer scharfen Sauce. Sie werden oft auch als Snack voraus serviert.

Vor allem in Asien werden Sardellen oft getrocknet – manche ganz, manche der Länge nach aufgeschnitten. Einige sind nur wenige Millimeter lang, andere messen bis zehn Zentimeter. In Europa werden auch getrocknete Fische meist tiefgekühlt verkauft – wohl nicht nur aus hygienischen, sondern vor allem auch aus olfaktorischen Gründen. Getrock-

nete Sardellen werden in erster Linie als Würze für Suppen, Saucen und Schmorgerichte verwendet. Sie werden auch als Snack gegessen oder können im Zentrum von Curry-Gerichten stehen. Für das hier vorgestellte Rezept verwendet man am besten mittelgroße (etwa 5 cm lange) getrocknete Sardellen (*myulchi*). Nach diesem Rezept zubereitet haben die Tierchen eine wunderschöne goldene Farbe mit rötlichen Reflexen, herrlich viel knusprigen Biss und ein salzig-würziges, leicht scharfes Aroma, das bestens zu einem Bier oder einem Glas *shoyu* passt, aber auch gedünstetem Reis eine Krone aufsetzt.

Für 2–4 Personen

50	getrocknete Sardellen von etwa 5 cm Länge (1 kleine Hand voll)
1 EL	Erdnussöl
1 EL	Gochujang oder eine andere rote Pfefferpaste
3 EL	Wasser
1 EL	Zucker
3	Knoblauchzehen, gepresst
1 EL	Sesam, geröstet
½ TL	geröstetes Sesamöl

Gochujang gehört zu den wichtigsten Ingredienzien der koreanischen Küche. Diese rote Paste ist meist aus Reismehl, fermentierten Sojabohnen, Chilipulver und Salz hergestellt, gelegentlich emthält sie noch weitere Zutaten wie Honig, Zucker, diverse Gewürze oder auch Schinken. Die Paste wird meist in rechteckigen Behältern aus Plastik verkauft.

1 | Die Sardellen in einer Bratpfanne (ideal ist eine Pfanne mit Antihaftbeschichtung) über mittlerer Hitze rund 3–4 Minuten lang toasten – dabei werden sie noch knackiger und bekommen eine leicht bräunliche Farbe.
2 | Öl zugießen, nochmals rund 1 Minute lang braten, aus der Pfanne auf ein Küchenpapier heben.
3 | Hitze auf ein Minimum reduzieren. Pfefferpaste, 3 EL Wasser, Zucker und Knoblauch in die Pfanne geben und zu einer Sauce vermischen. Falls die Mischung etwas zu dick scheint, etwas mehr Wasser beigeben. Haben sich die Ingredienzien zu einer glänzenden Sauce verbunden, sorgfältig die Anchovis einrühren.
4 | Sesamsamen und ein paar Tropfen Sesamöl darüber geben. Nochmals gut vermischen und warm oder kalt verzehren. Im Kühlschrank hält sich Myulchi bokkeum mehrere Tage lang.

Wer es etwas salziger mag, kann statt Wasser auch Sojasauce zugießen.