



Kimchi-Variationen

Inspiziert aus der koreanischen Küche wird frischer Bio-Kohl mit Meersalz & Gewürzen fermentiert & köstliche haltbar gemacht.

Zutaten

4 Portionen

800 g Chinakohl (wahlweise Wirsing/Minigurken)
100 g Rettich (wahlweise Kohlrabi/Karotten)
100 g Byodo Meersalz, grob

1 Zwiebel, rot
1 Apfel
Saft einer halben Orange
1 Frühlingszwiebel
10 g Ingwer
1 EL Honig
1 EL Fischsauce od. vegane Bio-“No Fish“ Sauce
2 Knoblauchzehen
1 EL Chiliflocken
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Weizenmehl
Wasser

Zubereitung

Den Chinakohl längs vierteln und in Stücke schneiden. Gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Kohlblätter in einer großen Schüssel mit grobem Meersalz vermengen. 200 ml Wasser zugeben und das Ganze mit einem Teller abdecken und diesen beschweren (z.B. mit einem Topf). Für insgesamt 4 Stunden so stehen lassen, nach 2 Stunden den Kohl einmal wenden.

Während das Salz dem Kohl das Wasser entzieht, wird die Kimchi-Paste hergestellt. Dazu Apfel, geschälten Ingwer, gehäutete Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Saft einer halben Orange, Honig, Fischsauce, Chiliflocken und Paprikapulver in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. 1 EL Weizenmehl in 90 ml kaltes Wasser rühren und das Ganze aufkochen lassen bis eine breiige Konsistenz entsteht. Abkühlen lassen und unter die Kimchi-Paste rühren. Den Rettich in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Kimchi-Paste legen.

Nach 4 Stunden den Kohl mehrmals gut abspülen und abtropfen lassen. Die Chinakohlblätter mit der Kimchi-Paste vermengen. Den Chinakohl und Rettich in sterilisierte Gläser mit großer Öffnung schichten. Die Blätter immer wieder Richtung Glasboden festdrücken, damit keine Luftkammern entstehen. Das Glas nicht bis oben hin füllen, sondern etwa zwei Finger breit Platz lassen, damit nichts überläuft beim Fermentieren. Der Kohl muss mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die Kimchi-Gläser verschließen und für 2 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. So kommt der Fermentationsprozess in Gang. Danach im Kühlschrank aufbewahren. Nach einer Woche kann man das Kimchi frühestens verzehren. Das Kimchi ist für mindestens zwei Monate haltbar.