



KIMCHI REZEPT

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Chinakohl
- 1-2 Möhren
- 1 kleiner weißer Rettich optional
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2-3 cm frischer Ingwer
- Salz
- 2 EL Sojasoße oder Misopaste als vegane Alternative

Zubereitung

- Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Möhren und den Rettich raspeln oder stiften und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Gemüse abwiegen und von dem Gewicht 2% Salz nehmen. Auf 1kg Gemüse kommen 20g Salz. Um die genaue Salzmenge zu berechnen: Grammmzahl des Gemüses mit 0,02 multiplizieren.
- Salz behutsam mit dem Gemüse kneten, sodass die Zellflüssigkeit langsam austritt und das Gemüse im eigenen Saft steht. Bei Chinakohl geht dies meist deutlich schneller als bei Weißkohl.
- Vermenge für die Kimchipaste in einem Blender Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, und die Sojasauce bzw. Misopaste. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- Soße zu dem Gemüse geben und vermischen. Abschmecken, ob das Kimchi salzig genug schmeckt.
- Kimchi Schicht für Schicht in ein Glas schichten und jede einzelne Schicht festdrücken, damit die Flüssigkeit den Kohl schön bedeckt. Ca. 3 cm Platz zum oberen Rand freilassen, damit das Kraut nicht überläuft beim Fermentieren. Wichtig ist, das alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und es im Glas keine Luftblasen gibt. Fermentationsgewichte aus Glas sind hierfür ideal.
- Verschließe das Glas und beschrifte es mit Inhalt und Datum.
- Stelle das Kraut die ersten 5-7 Tage bei Raumtemperatur in der Küche auf, damit die Fermentation gut in Gang kommt.
- Danach das Kimchi am besten in den Kühlschrank stellen, da es sonst sauer werden kann.
- Nach ca. 2-3 Wochen Fermentationszeit probieren. Wenn es Ihnen dann schmeckt, ist das Ferment fertig. Guten Appetit!
- Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Kimchi einige Monate

Zubereitungszeit 20 Minuten - **Fermentationszeit** 21 Tage