

Kimchi

Zutaten für ein 1 Liter Bügelglas:

-  1 Chinakohl
-  1 kleiner Rettich
-  1 Möhre
-  2 EL Meersalz (oder ein anderes Salz ohne Rieselhilfe, Fluorid oder Jod)
-  50 ml Wasser
-  1 TL Zucker
-  1 EL Reismehl
-  1 kleines Stück Ingwer
-  3 Knoblauchzehen
-  1 kleine Zwiebel
-  2-3 Frühlingszwiebeln
-  1 Nashi-Birne (oder auch Apfel)
-  3-4 EL Gochugaru (koreanisches Paprikapulver), alternativ gröbere Chilliflocken, dann aber nur 1 EL
-  ggf. Sesamöl

Zubereitung:

Chinakohl ungewaschen verarbeiten, damit die bereits darauf haftenden Bakterien erhalten bleiben. Halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen und in eine große Schüssel geben. **Tipp:** Andere Kohl-, aber auch Gemüsesorten eignen sich ebenfalls sehr gut zum Fermentieren.

Salz vorsichtig mit den Händen unter den Kohl heben. Dabei Salz ohne Zusätze verwenden. Die Zusätze verhindern den Fermentationsprozess.

Kohl für mindestens 2 Stunden stehen lassen. Anschließend abwaschen, abtropfen lassen und probieren. So lange wiederholen, bis nicht mehr zu viel Salz enthalten ist. Rettich und Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Das Gemüse mit dem gesalzenen Chinakohl vermischen.

Für die Gewürzpaste Wasser, Zucker und Reismehl in einem Topf kalt anrühren und anschließend aufkochen.

Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Nashi-Birne in grobe Stücke schneiden. Anstatt der Nashi-Birne kann auch ein Apfel, eine Birne, Banane oder auch einfach etwas Zucker verwendet werden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Kohlgemisch geben. Das restliche geschnittene Gemüse zusammen mit der hergestellten Reispaste, einem Schuss Wasser und der Flüssigkeit, die sich in der Kohl-Schüssel gebildet hat, in einen Behälter geben und pürieren.

Kohl nach Belieben mit Gochugaru würzen und die abgekühlte Soße hinzugeben. So bleiben die Bakterien erhalten.

Kimchi mit einem Handschuh geschützt vermengen, da das Chilipulver auf der Haut brennen könnte. Anschließend in das Bügelglas füllen. Tipp: Alternativ kann anstatt des Bügelglases auch ein Glas mit Schraubverschluss verwendet werden. Das sollte jedoch aufgrund der entstehenden Gase, die nicht entweichen können, regelmäßig „entlüftet“ werden.

Beim Befüllen des Glases darauf achten, den Kohl möglichst fest hineinzupressen, damit die Luft entweicht und Schimmelbildung verhindert wird.

Das Kimchi muss im Kühlschrank mindestens 3 Tage lang fermentieren. Nach einer Woche hat das Kimchi einen intensiven Geschmack. Der Fermentationsprozess wird beschleunigt, wenn das Bügelglas in den ersten Tagen nicht im Kühlschrank steht.

Tipp: frischer Kimchi kann zusammen mit Sesamöl als Salat weiterverarbeitet werden. Sollte das fermentierte Kimchi zu sauer sein, lässt es sich gut in Eintöpfen verkochen.