



# Kimchi

Koreanisches „Sauerkraut“, die Gemüse Beilage bei jeder koreanischen Mahlzeit

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Fermentationszeit ca. 1 Tag
- Zubereitung ca. 20 Minuten



## Werkzeug

- kleines und großes Messer und Schneidebrett
- große Schüssel, sauberes Geschirrtuch
- Salatschleuder, Einmachgläser

## Zutaten

- 1 Chinakohl
- ca. 50g Salz
- 1 kleiner Rettich
- 1 kleiner Apfel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 scharfe rote Peperoni
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Koreanischer roter Pfeffer, 2 EL Paprikapulver, 2 EL Sojasauce
- alternativ Kimchigewürzmischung oder rote Paprikapaste aus dem asiatischen Lebensmittelladen

## Zubereitung

Kohl in mundgerechte Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben, alles gut mit dem Salz vermengen und durchmischen. Mit einem sauberen Tuch abdecken und fest zusammendrücken. Teller auf das Tuch legen und großen Stein oder großes Einmachglas voll Wasser als Gewicht auf legen. Schüssel für 24 Stunden wegstellen. Dann beginnt die Milchsäuregärung bzw. Fermentation. Dabei werden die im Kohl vorhandenen Zucker abgebaut und in Milchsäure umgewandelt. Wie beim Weißkohl im Sauerkraut wird der Chinakohl dadurch haltbar gemacht.

Nach 24 Stunden den Chinakohl gut waschen (mehrfach in einer Schüssel mit Wasser mischen, Wasser abgießen etc.), unbedingt probieren, ob das Salz auch weitestgehend ausgewaschen ist. Dann den Kohl in der Salatschleuder vom Wasser befreien..

Sojasauce und Gewürze in eine große Schüssel geben. Rettich schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch hacken, Apfel und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Handschuhe anziehen und scharfe Peperoni kleinschneiden. Alles in die große Schüssel dazu geben und mit den Händen gut vermischen. Dann den Kohl dazu geben und alles lange und gut durchmischen.

In die vorbereiteten Einmachgläser (am besten Gläser mit Bügel und Gummiring) füllen und darin zusammendrücken. Wenn alles gut in Flüssigkeit steht, kann es länger aufbewahrt werden. Sehen die Stücke im Glas eher trocken aus, das Glas kühl stellen und das Kimchi bald verzehren.

Dazu passen alle möglichen asiatischen oder deutschen Speisen, am besten natürlich original koreanische Gerichte.

Guten Appetit!

P.s.: Es gibt in etwa so viele Kimchi-Rezepte wie es Familien in Korea gibt. (Fast) Jede Familie stellt Kimchi selber her, nach den Rezepten der Vorfahren. Genau wie in Deutschland das Sauerkraut, bietet die Milchsäuregärung beim Chinakohl eine Möglichkeit, dies Gericht lange haltbar zu machen.

Im Kimchi finden sich u.a. Ingwer, Fisch, Garnele und viele andere Zutaten wieder. Kimchi ist die klassische Gemüsebeilage zu fast jeder Mahlzeit.