

Rezept

Goldenes Kimchi

Ein Rezept von Goldenes Kimchi, am 27.04.2024

Zutaten

50 g feines Meersalz	1/2 Chinakohl
2 Möhren	100 g Rettich
2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stück Kurkuma	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
1 kleine rote Chilischote	

Rezeptinfos

Portionsgröße 500 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 1 g F, 2 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Salz in 1 l warmem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Inzwischen Chinakohl längs halbieren, waschen und Strunk entfernen. Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Chinakohl in die Salzlösung geben und mit einem Teller so beschweren, dass der Kohl mit Salzwasser bedeckt ist. 12 Std. kühl stellen.

2. Möhren und Rettich schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Kurkuma und Ingwer schälen (Einmalhandschuhe tragen). Knoblauch fein hacken. Kurkuma und Ingwer fein reiben. Chilischote halbieren, Samen und weiße Trennwände entfernen, Hälften waschen und fein hacken. Alles vermischen.

3. Chinakohl abgießen, das Salzwasser dabei auffangen. Chinakohl mit der Gemüsemischung vermengen. In ein sauberes Gefäß mit Deckel (am besten aus Glas und mit Bügelverschluss) füllen. Die Mischung fest nach unten drücken, damit sich keine Luftblasen bilden. Mit dem aufgefangenen Salzwasser bis 4 cm unter den Rand des Gefäßes aufgießen. Mit einem Gewicht (eine Plastiktüte oder ein kleineres Gefäß mit Wasser gefüllt) beschweren, damit das Gemüse immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.

4. Deckel so locker auf die Öffnung legen, dass die Gärgase noch entweichen können. Das Kimchi 5 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Täglich kontrollieren, ob das Gemüse noch mit Flüssigkeit bedeckt ist.

5. Kimchi nach der Fermentation servieren oder fest verschlossen kühl und dunkel lagern.