

Kimchi

Drei Merksätze für erfolgreiches Fermentieren

- 1. Steril arbeiten:** Alle Utensilien sollten möglichst keimfrei sein, um Schimmel zu verhindern.
- 2. Luft entfernen:** Gemüse fest unter die Lake drücken, um Luft-einschlüsse zu vermeiden.
- 3. Täglich entlüften:** Deckel einmal täglich öffnen, um Gase abzulassen.

Zubereitung

1. Salzen: Den Chinakohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Stücke für 4–6 Stunden im Salzwasser marinieren, bis sie sich biegen lassen, ohne zu brechen. In einem grossen Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Würzen: Die Kimchi-Marinade besteht aus fünf Komponenten:

- Gemüse: Rettich, Karotten, Frühlingszwiebeln
- pürierte Zutaten: Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Apfel (mit Ahornsirup)
- Sojasauce (Original: Fischsauce)
- Chilipulver (Original: Gochugaru)
- Pul (Reispaste): Reismehl und Wasser gekocht, bis eine klebrige Masse entsteht.

Die Karotten der Länge nach in feine Streifen à 1–2 mm Breite schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Stücke à 2 cm schneiden. Rettich in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Apfel mit Sirup zu einer feinen Paste mixen.

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel vermengen.

Nach eigenen Präferenzen abschmecken und den Kohl gründlich und gleichmässig marinieren.

3. Fermentieren: Den marinierten Kohl dicht in Einmachgläser füllen. Die übrige Sauce darüber geben.

24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen und probieren. Falls eine stärkere Fermentation erwünscht ist, auch länger stehen lassen. Danach im Kühlschrank lagern.



Zusatztipps

von Daniel Meier

Koch bei **dieCuisine**

- Es gibt nicht das eine richtige Kimchi-Rezept, denn auch innerhalb Koreas variieren die Rezepte stark. Für einen authentischen Geschmack empfiehlt sich Gochugaru (koreanisches Chilipulver) oder Gochuchang (koreanische Chilipaste) anstelle des aufgeführten Chilipulvers, sowie Fischsauce anstelle der Sojasauce. Das Rezept funktioniert aber auch gut mit den alternativ aufgeführten Zutaten.
- Sobald die Fermentation erfolgreich war, wird Kimchi nicht schlecht, sondern lediglich saurer und weicher.



Zwei mittelgrosse
Einmachgläser



ca.
1 h

1 grosser Chinakohl

½ Tasse grobes Meersalz

1.5 L Wasser

1 kleine Karotte

1 Rettich

3 Frühlingszwiebeln

1 kleine Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 kleines Stück Ingwer

1 kleiner Apfel

2 EL Ahornsirup

4 EL Chilipulver (Original: Gochugaru
oder Gochuchang)

3 EL Sojasauce (Original: Fischsauce)

1 EL Reismehl

½ Tasse Wasser