

# Kimchi – scharfe Tradition aus Korea

Zutaten für ca 1 L Kimchi

650-700 g Chinakohl  
45 g Meersalz für 0,75 Liter Salzlake (60 g/1 Liter)  
1/2 kleinen Zwiebel  
2 bis 3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer, daumengroß  
2 EL Reismehl  
1 TL Rohrohrzucker  
1 kleiner Rettich, ca. 150-200 g  
1 Karotte  
2 Frühlingszwiebeln  
1 bis 3 EL Koreanische Chiliflocken (Gochu-Garu)  
1 bis 3 EL geröstete Sesamsamen (optional)  
2 TL Paprikapulver (optional)  
ein 1-Liter-Bügelglas



Zubereitung:

Schneiden Sie aus einem Blatt Chinakohl einen runden Kreis und legen Sie es zur Seite. Es soll später oben auf das Gemüse als letztes platziert werden.

Chinakohl in vier Teilen schneiden, und dann die Kohlviertel in Stücke mit dem Messer zerkleinern, nur nicht zu fein. Breitere Blätter können noch einmal längs geteilt werden.

Eine Salzlake aus 45 g Meersalz und 0,75 Liter Leitungswasser herstellen, am besten verwendet man feines Salz da es sich schneller im Wasser auflöst. Den geschnittenen Kohl in eine große Schüssel geben und mit der 6 %-igen Salzlake übergießen. Platzieren Sie einen Teller auf dem Kohl und ein schweres Gewicht drauf (z.B. eine Flasche Wasser), damit der Kohl nach unten gedrückt wird. Erst bedeckt die Salzlake nicht alles. Der Kohl wird schnell weich und die Wasseroberfläche steigt, es muss also nicht von Anfang an alles unter der Salzlake sein. Gelegentlich umrühren. In 3-6 Stunden ist der Kohl entwässert.



### Reispaste:

Auf 250 ml (1 cup) Wasser geben Sie 2 EL Reismehl und köcheln es bis es verdickt ist. Das dauert ca. 4 Minuten. Dann noch 1 TL Rohrohrzucker dazugeben und noch einmal 1 Minute leicht köcheln lassen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.



Während der Chinakohl entwässert wird und die Reispaste abkühlt, wird das Gemüse klein geschnitten. Rettich und Karotte in kleine feine Streifen schneiden (Gemüsehobel), die Frühlingszwiebeln in Ringe.

**Würzpaste:** Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, grob klein schneiden und zusammen mit der abgekühlte Reispaste mit einem Pürierstab zu einer Paste mixen.

Den Chinakohl nach sechs Stunden kurz auswaschen. Er darf nicht zu versalzen sein, aber auch nicht zu wenig. Alle übrigen Zutaten hinzugeben zum leicht ausgedrückten Chinakohl und vermengen, so dass die Paste und den restlichen Zutaten gleichmäßig im Kimchigemüse verteilt ist.

Das Kimchi in ein Bügelglas füllen und alles gut nach unten drücken. Es dürfen keine Luftblasen eingeschlossen werden. Lassen Sie ca 5 cm Raum zwischen der Mischung und der Glaskante. Zuletzt das rund geschnittene Kohlblatt auf das Gemüse platzieren, und mit einem Gewicht beschweren (Glasmurmeln, ein kleines Schnapsglas etc.). Kleine Gemüsestücke dürfen nicht nach oben schwimmen, sonst können unerwünschte Bakterien gedeihen.

Nach vier bis fünf Tagen Fermentation im Dunkeln bei Raumtemperatur ist das Kimchi für eine Kostprobe bereit. Hat es den gewünschten Reifegrad erreicht, wird das Kimchi ab jetzt im Kühlschrank gelagert. Am besten verwendet man das Blatt oben auf dem Kimchi weiter, damit sich aerobe Bakterien nicht so einfach bilden können.