

Kimchi Rezept

Cook Time	Fermentationszeit	Total Time
20 mins	21 d	21 d 20 mins



Course: Beilage Cuisine: Korea

Keyword: Ferment, Gemüse, Glutenfrei, Probiotisch

Servings: 10 Portionen Author: Fairment

Equipment

- 2-3 Mason Ball Gläser oder vergleichbare Gärgefäße

Ingredients

- 1 Chinakohl, groß
- 2-3 Möhren
- 1 mittelgroßer weißer Rettich
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel, klein
- 20 g frischer Knoblauch
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 20-40 g Chilliflocken z.B. koreanisches Gochugaru nach Geschmack
- Salz
- 1 EL Fischsoße optional
- 2 EL Sojasoße oder Misopaste als vegane Alternative
- 1 EL Noriflocken optional

Instructions

1. Schneide den Chinakohl in mundgerechte Stücke, klassisch sind große Quadrate.
2. Die Möhren und den Rettich raspeln oder stiften und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Wiege nun dein gesamtes Gemüse ab und nimm von dem Gewicht 2% Salz, also auf 1kg Gemüse kommen 20g Salz. Um deine genaue Salzmenge zu berechnen, multipliziere die Grammzahl deines Gemüses mit 0,02.
4. Knete das Salz behutsam mit dem Gemüse, sodass die Zellflüssigkeit langsam austritt und das Gemüse im eigenen Saft steht. Bei Chinakohl geht dies meist deutlich schneller als bei Weißkohl.
5. Püriere für die typische rote Kimchipaste in einem Blender Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Apfel, Chili und die Fischsoße/Sojasauce/Misopaste. Gib bei Bedarf etwas Wasser dazu.
6. Gib die Soße zu dem Gemüse und vermische alles. Schmecke nochmal ab, ob das Kimchi salzig genug schmeckt und gib die Noriflocken dazu, wenn gewünscht.
7. Schichte nun das Kimchi Schicht für Schicht in dein Glas und drücke jede einzelne Schicht fest, damit die Flüssigkeit den Kohl schön bedeckt. Lasse ca. 3 cm Platz zum oberen Rand frei, damit das Kraut nicht überläuft beim Fermentieren. Wichtig ist, das alles mit Flüssigkeit

bedeckt ist und es im Glas keine Luftblasen gibt. Fermentationsgewichte aus Glas sind hierfür ideal.

8. Verschließe dein Glas und beschrifte es mit Inhalt und Datum.
9. Stelle dein Kraut die ersten 5-7 Tage bei Raumtemperatur in deiner Küche auf, damit die Fermentation gut in Gang kommt.
10. Danach muss das Kimchi an einen kühleren Ort umziehen, am besten den Kühlschrank. Das ist sehr wichtig, sonst wird es zu sauer.
11. Nach ca. 2-3 Wochen Fermentationszeit kannst du mal kosten. Schmeckt es dir, ist dein Ferment fertig!
12. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Kimchi einige Monate.