

# Tariks Kimchi (fermentierter Kohl)

## Zutaten:

- 1 kg Chinakohl
- 20 g Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- alternativ: Knoblauchgrün
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Chilipaste
- alternativ: Chiliflocken
- 2,5 EL Fischsoße
- 1 Apfel

Den Kohl säubern, vierteln und den inneren festen Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Apfel und Möhren schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebel in Ringe teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mehrere Minuten kräftig durchkneten, drücken und massieren. Die Zutaten sollten geschmeidig werden und es sollte reichlich Flüssigkeit austreten. Chilipaste und Fischsoße untermengen. Wer mag, kann die Fischsoße weglassen und beispielsweise nur mit Chiliflocken würzen.

Die Masse in saubere, sterile Einmachgläser füllen. Dabei alles gut andrücken, damit die Flüssigkeit oben steht. Die Gläser zu zwei Drittel füllen. Den restlichen Sud hinzufügen und die Kohlmasse gegebenenfalls beschweren. Der Sud sollte über dem Gemüse stehen. Die Gläser verschließen.

Das Gemüse mindestens 2-3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Je länger das Kimchi bei Raumtemperatur fermentiert, desto intensiver wird der Geschmack. Anschließend in den Kühlschrank stellen. Dadurch wird die Fermentation gestoppt und das Gemüse hält sich mehrere Wochen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 09.11.2025

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)