

Fermentiertes Gemüse (Kimchi)

Zutaten:

- 2 Köpfe Chinakohl
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Karotten
- 1 Knolle Ingwer
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Birnen
- 1 EL Chili-Paste
- Salz

Zwiebeln, Karotten und Ingwer schälen, klein hacken und in einen Mixer geben. Birnen mit Haut in Stücke schneiden und dazugeben. Die Lauchzwiebel grob hacken und ebenso dazugeben. Chili-Paste hinzufügen (alternativ Chili-Flocken oder Gochugaru, das ist koreanisches Chili-Pulver). Alles gut durchmischen, bis eine breiige Paste entstanden ist.

Chinakohl unten mittig einschneiden, sodass man ihn in der Mitte "durchreißen" kann, das Gleiche mit den Hälften wiederholen. Den Kohl über Nacht und bei Raumtemperatur in ein Gefäß mit Salzlake einlegen, dazu 5 Liter Wasser und 100 Gramm Salz gut durchmischen. Wichtig: Unbedingt darauf achten, dass der gesamte Kohl in der Salzlake liegt, gegebenenfalls mit etwas beschweren.

Am nächsten Tag den Chinakohl großzügig mit der Paste bestreichen und dicht gepackt nebeneinander in ein Gefäß legen. Auch von oben mit Paste bestreichen und anschließend 4-6 Wochen gekühlt und abgedeckt lagern (vorzugsweise im Keller). Regelmäßig nachsehen, ob sich oben Pilze gebildet haben. Keine Panik: Diese sind nicht gefährlich und können einfach abgenommen werden. Danach den Kohl erneut mit Paste bestreichen. Der Kimchi ist je nach Geschmack nach mindestens 4 Wochen fertig.

Tipp: Alle Gemüsereste und Schalen kann man wunderbar aufkochen und 30 Minuten lang ziehen lassen - schon hat man einen Gemüse-Fond. Ganz frischen Ingwer kann man auch ungeschält für den Kimchi nutzen.

Sendetermin: 18.03.2025

Koch/Köchin: Marianus von Hörsten

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen