

# KOREANISCHES SUPERKRAUT

\* \* \* SCHWIERIG ⌚ CA. 2 STD. + 4 STD. RUHEZEIT +  
5–7 TAGE FERMENTATION

Den Geschmack von Kimchi kann man wohl am ehesten mit Sauerkraut vergleichen, er ist aber noch weitaus vielschichtiger. Die Aromen von Ingwer, Rettich und natürlich das feurige Chilipulver verbinden sich mit dem fermentierten Gemüse und werden mit der Zeit zu einem prickelnd-frischen und außerdem überaus gesunden Snack.

Während der ersten Tage riecht das Kimchi ziemlich intensiv, man sollte das Glas also nicht unbedingt vor dem Frühstück öffnen. Aber um ehrlich zu sein: Ist man erst auf den Geschmack gekommen, hat man bereits morgens Lust auf das Superkraut ...





# KIMCHI

Für 8 Portionen

1 Chinakohl  
ca. 4 EL Meersalz  
2 EL Klebreismehl  
1 TL Zucker  
½ weiße Gemüsezwiebel  
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)  
4 Knoblauchzehen  
1–2 EL Chilipulver  
(am besten das koreanische „Gochugaru“)  
1 EL Fischsauce (optional)  
1 Daikon-Rettich (alternativ normaler Rettich)  
2 Möhren  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
gerösteter Sesam zum Servieren

Außerdem:  
Einweghandschuhe  
sterilisiertes Gärgefäß aus Ton oder Glas  
(2 l Fassungsvermögen)



1 Den Chinakohl waschen. Nur am Strunk einschneiden und beide Hälften auseinanderreißen, sodass die Blätter ganz bleiben. Die Kohlhälften ebenso teilen. Die Viertel in eine saubere Schüssel legen, einmal mit Wasser bedecken und sofort wieder abgießen, sodass die Blätter überall gut befeuchtet sind. Anschließend jedes Blatt gründlich salzen, dabei die weißen, dickeren Teile etwas kräftiger salzen als die gekräuselten Ränder.

2 Den Kohl ca. 4 Std. ziehen lassen, bis er weich geworden ist. Zwischen-durch mehrmals wenden. Anschließend zweimal mit klarem Wasser auswaschen und ausdrücken.

3 In einem Topf das Klebreismehl mit 200 ml kaltem Wasser glatt rühren. Aufkochen und unter Rühren glasig werden lassen. Den Zucker untermengen und die Paste abkühlen lassen.

4 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken und im Blitzhacker pürieren oder im Mörser stampfen. Chilipulver und nach Belieben Fischsauce untermengen und in die Mehlpaste rühren. Rettich und Möhren schälen und in sehr feine Stifte ho-

beln, Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Zur Chili-Mehl-Paste geben und gründlich unterrühren.

5 Einweghandschuhe anziehen (das Chilipulver kann sonst sehr unangenehm werden) und jedes Kohlblatt mit der Paste einreiben. Die Kohlviertel zu kompakten Päckchen einwickeln und möglichst eng in ein Gärgefäß schichten, sodass Luft verdrängt wird. Dabei 3–5 cm Platz zum oberen Rand lassen. Locker abdecken, z. B. mit einem Deckel oder einer Untertasse (nicht zuschrauben, damit entstehende Gase entweichen können). Um böse Überraschungen mit überlaufender Gärflüssigkeit zu vermeiden, das Gefäß in einen tiefen Teller oder eine Auflaufform stellen.

6 Das Kimchi 1–2 Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis die Fermentation beginnt. Den Kohl unter die Gärflüssigkeit drücken und im Kühl-schrank ca. 6 weitere Tage fermentieren lassen. Wie schnell das Kimchi fermentiert, hängt unter anderem von der Temperatur in deiner Küche ab. Am besten vertraust du auf deinen Geschmack und probierst zwischen-durch.

7 Zum Servieren den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden und mit Sesam bestreuen.

Pro Portion:

98 kcal, 3 g F, 11 g KH, 5 g B, 3 g E

