



veganes Kimchi

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Gläser

800 g	Chinakohl (mittelgroßer Kopf)	60 g	Meersalz
40 g	Gochujang (Chilipaste)	30 g	Gochugaru (kor. Chiliflocken)
100 g	Birne o. Apfel	2	Knoblauchzehen
1 St.	Ingwer (ca. 15g)	1 EL	Fischsoße
60 g	Rettich	3	Frühlingszwiebeln
3 EL	Sesamöl	3	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Zubereitung

Kimchi ist vor allem fermentierter Chinakohl mit kräftigen Gewürzen.

Zutaten für etwa 1 kg

Fermentierung: 24h bei Zimmertemperatur, dann 7 Tage im Kühlschrank

1. Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden in eine flache Schale oder Auflaufform legen und mit dem Meersalz bestreuen und etwa 1 Stunde ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Gewürzmischung zubereiten.
Dafür Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben, Rettich schälen und grob raspeln.
Alles zusammen mit Chiliflocken, Chilipaste, Fischsoße und Sesamöl vermischen, sodass alles mit Gewürzen bedeckt ist.
3. Birne/ Apfel (alternativ ist auch Salatgurke möglich) schälen und würfeln. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
4. Etwa 2L kochendes Wasser über den gesalzenen Chinakohl gießen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Anschließend die Kohlblätter kurz unter kaltes Wasser halten und abtropfen.
5. Chinakohl, Birne/ Apfel, Frühlingszwiebeln und Gewürzmischung vermengen und in sterile verschließbare Gläser abfüllen.

Je länger das Fermentieren dauert, desto intensiver wird der Geschmack ;)

Grundsätzlich wird beim Fermentieren das gewünschte Gemüse in eine Salzlake eingelegt und in einem luftdichten Behälter verschlossen. Am besten eignen sich dafür Einweckgläser, da diese einen beschwerten Verschluss haben.

Wichtig ist, dass das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, damit sich die Milchsäurebakterien bilden können, die für den Fermentationsprozess sorgen. Luftdicht verschlossen, hält sich das Produkt dann monatelang.