

Trend „Fermentation“: Kimchi vom heimischen Chinakohl



Im Trend: fermentiertes Gemüse...

Fermentation von Lebensmitteln ist seit Jahren voll im Trend. Neben dem Klassiker Sauerkraut finden sich Karotten, Süßkartoffeln, Bohnen und rote Bete in den Supermarktregalen. Und die Kreativität und Auswahl nimmt zu.

Dabei ist das Fermentieren von Gemüse eine alte Tradition, um Lebensmittel haltbar und gesünder zu machen. Es soll unsere Darmflora günstig beeinflussen und uns dadurch fit halten.

Es enthält viele Vitamine, Enzyme (Fermente), Antioxidantien, Mineralstoffe und darmfreundliche Bakterien. Zudem schmeckt es unvergleichlich gut und ist ganz einfach herzustellen. Dazu hilft heute unser scharfes Rezept der Woche: **Kimchi (aus Korea) vom heimischen Chinakohl...**

Zutaten

Für die Kimchipaste:

- 1-2 Chilischoten
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Rettich oder 4-5 Radieschen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

- 1 Apfel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Paprika

Extra

- 1 Chinakohl
- 50 g reines Natursalz
- 1 L Wasser

Zubereitung

Den Chinakohl in 2-3 cm große Stücke schneiden, in eine große Schüssel geben, mit dem Meersalz salzen und gut durchkneten. Ein Liter Wasser dazugeben und über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag den Chinakohl abseihen und 2-mal mit frischem Wasser waschen. Dann gut abtropfen lassen und ausdrücken.

Für die Gewürzpaste den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer schälen. Die Chili in Ringe schneiden.

Alles zusammen mit 100 ml Wasser und 1 EL Paprikapulver pürieren.

Den Apfel entkernen, die Karotte schälen und beides grob reiben.

Die Frühlingszwiebeln in 5-6 cm feine Streifen schneiden. Den Rettich ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die gemixte Paste, die Möhren, die Frühlingszwiebeln und den Rettich mit dem Chinakohl vermischen.

Alles in Weckgläser füllen und gut andrücken. Darauf achten, dass keine Luftblasen zwischen dem Kimchi eingeschlossen sind. Bei Zimmertemperatur 2 Tage stehen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren. Am besten schmeckt es nach 2-3 Wochen.

Tipp: Das heimische Kimchi schmeckt sehr gut zu Spare Ribs und Brot