

Homemade Korean Kimchi

🕒 3 Tage 📊 Mittel



Bilder: BVE0

Zubereitungsweise

1. Den Chinakohl putzen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach gründlich waschen, in einem Sieb abtropfen lassen bzw. trockenschütteln, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und verrühren.
2. Über Nacht, mit einem Küchentuch abgedeckt, ziehen lassen und alle paar Stunden wenden, damit alle Stücke gut durchgesalzen sind und genügend Wasser ziehen. Danach gründlich waschen und zum Abtropfen in ein Sieb oder kurz in eine Trockenschleuder geben.
3. Marinade: Reismehl mit kaltem Wasser anrühren und kurz aufkochen, bis es sämig ist, dann den Zucker darin auflösen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer reiben oder sehr fein hacken und zusammen mit der Fischsauce, Chili-Flocken und Paprikapulver in die Marinade rühren. Anschließend die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Möhren und Zwiebeln dazugeben und die pastenartige Marinade über den Kohl verteilen. Alles gut mit den Händen durchmischen, sodass der Kohl überall mit der Marinade bedeckt ist. Einweghandschuhe sind dabei empfehlenswert!
4. Anschließend die Kohlmischung in Gläser füllen und gut andrücken. Unbedingt darauf achten, dass sich dabei keine Luftlöcher bilden und die Marinade das Gemüse komplett bedeckt. Außerdem ist es wichtig, dass das Glas nicht randvoll gefüllt wird, denn beim Fermentieren dehnt sich der Inhalt mit der Zeit aus...!
5. Das geschlossene Gefäß ca. drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Wichtig: Wenn ein Bügelglas verwendet wird, einmal täglich kurz den Bügel öffnen, um Gärgase entweichen zu lassen. Nach zwei bis drei Tagen, wenn der Fermentierungsprozess abgeschlossen ist, kann das Kimchi gegessen und in den Kühlschrank gestellt werden. Dort hält es sich zwei bis drei Monate.

Zutaten (6 Portionen)

- 1 1/2 Handvoll Himbeeren
- 1 großer Chinakohl (gut 1 kg)
- ca. 100 g Salz
- 2 TL Reismehl oder Stärkemehl
- 2 TL brauner Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)
- 8 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g frischer Ingwer
- 30 ml Fischsauce
- 30 g Paprika edelsüß
- 30 g rote, koreanische Chili-Flocken (sind etwas milder)
- wer mehr Gemüse im Kimchi mag, nimmt zusätzlich: 1-2 Möhren oder kleine Rettiche (geschält und in feine Stifte geschnitten)

Homemade Korean Kimchi



Bilder: Zutaten in eine Schüssel mit der Marinade geben



Bilder: Alles gut mit den Händen vermengen



Bilder: Kimchi in Gläser füllen und fermentieren lassen

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de