

Thema: **Fermentieren/ Kimchi**

Rezept: *Kimchi* (etwa 3 Gläser)

Zutaten-Liste:

- 1 Kopf Chinakohl
- 3 Karotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 grüne Chilis
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g)
- 50 ml Chilisaucе (Alternativ: Chiliflocken z.B Gochu Chili)
- 1 TL Salz

Beschreibung:

Die Zutaten für Kimchi variieren sehr. Ich habe hier eine Variante mit regionalem Gemüse gewählt. Denn auch der Chinakohl ist in seiner Saison regional zu beziehen. Den Chinakohl längs vierteln und in Streifen schneiden. Diese waschen und für 2 Stunden in Salzwasser einlegen (15g Salz auf 1L Wasser).

Währenddessen die Karotten schälen, waschen und in feine Streifen reiben. Die Knoblauchzehen abziehen, den inneren Strunk entfernen und sie sehr fein hobeln oder schneiden. Hierzu eignet sich z.B. ein Trüffelhobel. Die Chilis waschen und mit Kerngehäuse in dünne Streifen schneiden. In eine ausreichend große Schüssel die Karotten, die Chilis, den Knoblauch, die gehackten Tomaten und die Chilisaucе geben.

Die Chilisaucе bestimmt die Schärfe und den Geschmack, hier können Sie ihr Lieblingsprodukt verwenden.

Den Chinakohl aus dem Salzwasser nehmen und trockenschleudern. Alles gemeinsam in der Schüssel gut vermengen und kneten bis eine gleichmäßige Mischung entstanden ist. Das Salz untermischen.

Den Kimchi in die Gläser einfüllen, drücken bis Wasser entsteht und oben so beschweren, dass er mit Flüssigkeit bedeckt ist. Hierfür gibt es extra Siebe, aber auch ein Stein oder Murmeln in einem Netz eignen sich.

Fest verschließen. Den Kimchi 5-10 Tage bei Zimmertemperatur (nicht zu warm!) stehen lassen, bis sich leichte Blasen bilden und alles blubbert.

Dann entweder verzehren oder im Kühlschrank (6°C) weiter aufbewahren, so wird der Prozess der Fermentation abgebrochen und er ist noch einige Monate haltbar.