Kimchi

Scharf und sauer. Explodiert dein Mund gerade? Ja, aber wegen dem ungewöhnlichen Geschmackserlebnis! Wer authentische koreanische Küche zu Hause genießen möchte, fängt am besten mit Kimchi an. Denn das macht sich fast ganz von allein.



Kimchi | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 1 Chinakohl (circa 1 Kilogramm) | 8 Esslöffel Salz | 2 Karotten | 1 Rettich (ca. 200 Gramm) | Bund Frühlingszwiebeln | 1 großes Stück Ingwer (ca. 80 Gramm) | 1 Nashi-Birne | 1 kleine Zwiebel | 6 Zehen Knoblauch | 5 Esslöffel Fischsauce (für eine vegane Alternative 2 Esslöffel Sojasauce mit 1 Esslöffel Misopaste und 2 Nori-Blättern mischen) | 75 Gramm Koreanische Chiliflocken (eher süß als scharf) | 1 großes Schraubglas (circa zwei Liter)



Kimchi | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (150 Minuten für frisches Kimchi | 1 Woche für fermentiertes Kimchi): 1. Chinakohl waschen und in grobe Stücke schneiden. 2. Salz hinzugeben, fest einmassieren und zwei Stunden ziehen lassen. 2. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. 3. Rettich schälen und in Stifte schneiden. 4. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in circa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. 5. Birne sowie Zwiebel schälen, Kerngehäuse entfernen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Fischsauce, geschältem Ingwer und dem geschälten Knoblauch pürieren. 6. Chiliflocken zur Gewürzpaste geben. 7. Chinakohl mehrfach sehr gründlich auswaschen und das komplette Salz entfernen. 8. Das gesamte Gemüse in Schüssel geben und die Chili-Paste einmassieren. 9. Das Kimchi frisch genießen oder zur Fermentierung ins Schraubglas füllen und mit einem Löffel nach unten drücken, sodass die Masse zusammengepresst wird. 10. Den Deckel nur minimal zudrehen, sodass er hält aber das Glas nicht luftdicht verschließt. 11. Kimchi circa eine Woche an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen, bis kleine Blase entstehen. 12. Das Glas komplett verschließen, im Kühlschrank aufbewahren und nach Belieben Kimchi entnehmen.

Dazu passen hervorragend: Korean Fried Chicken und Koreanische Pfannkuchen. Jetzt noch mehr koreanische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 219 Kalorien | 3,8 Gramm Fett | 31,9 Gramm Kohlenhydrate | 12,1 Gramm Eiweiß