



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

- 1 Stk. Chinakohl
- 2 l Wasser
- 100 g Salz
- 1 Stk. Karotte
- 40 g Rettich
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 1 EL Chiliflocke
- 2 EL Ingwer, gehackt

#### Mein persönlicher Tipp

Was für uns Sauerkraut ist, ist für die Koreaner Kimchi. Langsam gewinnt es aber auch bei uns an Bedeutung. Diese Zusammensetzung kann je nach Saison variieren.



**Romana Schneider-Lenz**  
Referentin für Ernährung in Linz

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Gemüse fermentieren*

## Würziges Kimchi



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Für die Lake Salz mit Wasser verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.
- Chinakohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen, in eine Schüssel legen und mit der Lake übergießen.
- Mit einem Teller oder einem mit Wasser gefüllten Plastiksackerl beschweren, mit einem Tuch abdecken und am besten über Nacht (mindestens 6 Stunden) bei Zimmertemperatur in der Salzlake ziehen lassen.
- Inzwischen Karotte und Rettich raspeln, Zwiebel fein hacken oder hobeln und Knoblauch hacken.
- Alle Zutaten bis auf den Chinakohl in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 1 – 2 der äußeren Blätter zum Abdecken beiseite legen.
- Chinakohl in mundgerechte Stücke oder in Streifen schneiden und mit den übrigen Zutaten in der Schüssel gut vermischen und einarbeiten.
- Das Gemüse nun schichtweise in ein Glas füllen und gut zusammenpressen – es sollen keine Luftlöcher bleiben.
- Mit der übrigen Lake übergießen, mit Chinakohlblättern bedecken, beschweren und locker abdecken.
- In eine Schüssel stellen, damit evtl. überlaufende Lake aufgefangen wird.
- Bei Zimmertemperatur (18 – 23 °C) 3 – 7 Tage fermentieren.
- Dann an einem kühleren Ort noch 1 – 2 Wochen gären lassen. Fertiges Kimchi in kleinere Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Image not found or type unknown



Bild 1