



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

Würziges Kimchi



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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 variiert.



Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: [Kursunterlage Gemüse
fermentieren](#)

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 Luflöcher 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.



Bild 1



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

