

Kimchi

ein traditionelles koreanisches Ferment-Gemüse

Kimchi bedeutet fermentiertes Gemüse und ist eine traditionell koreanische Speise. In Korea gehört es zu jeder Mahlzeit. Am 5. Dezember 2013 wurde Kimjang, die gemeinschaftliche Herstellung von Kimchi, von der UNESCO zur Liste des immateriellen Kulturerbes hinzugefügt*. Die Anzahl unterschiedlichster Kimchi-Rezepte ist groß.

Die folgenden Zutaten ergeben ein leicht scharfes, einfach herzustellendes Kimchi.

1 Chinakohl
2 EL Salz
1 Karotte
1 dünner Lauch oder Frühlingszwiebeln
1/4 von einem mittleren Daikon-Rettich
4 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 EL Paprikapulver scharf
50 ml Sojasauce
1 EL Dinkel-Mehl
2%ige Salzlake (im Verhältnis 1 l Wasser zu 20g Salz aufgekocht und abgekühlt) falls der Gemüsesaft nicht ausreicht, um alles zu bedecken.



Zubereitung:

Die äußeren 2-3 Blätter des Chinakohls ganz lassen. Den restlichen Chinakohl samt Strunk in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Alles mit 2 EL Salz vermischen und nur ganz kurz und vorsichtig kneten, damit die Stücke knackig bleiben. 2-3 Stunden stehen lassen.

Für die Marinade die Karotten fein stifteln, die Frühlingszwiebel oder Lauch stifteln, den Rettich ebenfalls stifteln, Ingwer und Knoblauch in feine Streifen schneiden und mit den restlichen Gewürzen und dem Mehl vermischen.

Den im Salz durchgezogenen Chinakohl mit der Marinade vermengen und leicht mit der Hand durchdrücken, so dass die Flüssigkeit besser austritt. Nach und nach kompakt in saubere Gläser füllen und dabei immer fest mit der Hand oder einem Holzstößel nach unten pressen, damit alles im eigenen Saft bedeckt liegt.

Die nicht zerkleinerten Blätter als eine Art Deckel darauf legen und ebenfalls unter den Saft drücken. Holzstäbchen im Glas einspreizen, um sie unter der Flüssigkeit zu halten. Es könnten auch ganz kleine Schraub- oder Schnapsgläschen verwendet werden oder Deckel von kleinen Weckgläsern mit 5 oder 7 cm Durchmesser, um alles unter dem Saft zu halten, oder natürlich Gärgewichte aus Glas, die jedoch relativ teuer sind.

Verschluss bei Zimmertemperatur mindestens 4-5 Tage stehen lassen. Danach an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank aufbewahren.



Kimchi-Variante mit etwas Reismehlpudding
in der Marinade anstatt Dinkelmehl

* siehe Wikipedia