

Koreanisches Kimchi



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

- **Portionen:** 10
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '10', 'yield' : '' });
```

Die asiatische Variante unseres Sauerkrauts gilt als eines der gesündesten Nahrungsmittel der Welt. Kimchi ist in Korea eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel und wird zu fast jeder Mahlzeit gegessen.

Es ist reich an Mineralien, Ballaststoffen, Proteinen, Aminosäuren, Eisen und den Vitaminen A, B und C. Während der Fermentation des Gemüses verdoppelt sich dieser Gehalt noch einmal.

Besonders bei gesundheitsbewussten Menschen liegt das vegetarische Kimchi derzeit voll im Trend und lässt sich in etlichen leckeren Variationen zubereiten.

Zutaten

- 2 Köpfe Chinakohl, gewaschen, geviertelt
- 150 g Salz

- 1 El Reismehl
- 1.5 El brauner Zucker
- 3 Stiele Sesamblätter aus dem Asia - Laden; ersatzweise Koriandergrün
- 6 Knoblauchzehen in Würfeln oder kleinen Stiften
- 30 g frischer Ingwer, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 5 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 50 g Schnittknoblauch aus dem Asia - Laden in dünnen Ringen
- 100 g Möhren in Stiften
- 150 g Rettich in Stiften
- 30 g gesalzene Shrimps mit Lake, gehackt
- 100 g Chiliflocken aus dem Asia - Laden
- 50 ml Fischsauce
- 1 El geröstete Sesamsaat
- 250 ml Wasser

Zubereitungsart

Schritt1

Die Strünke des Chinakohls nicht heraus schneiden, soll noch gut zusammen halten. Zwischen den Blättern und äußerlich salzen, 4 Stunden so marinieren. Hin und wieder drehen, austretendes Wasser auslaufen lassen.

Schritt2

Das Reismehl und Zucker in dem Wasser verrühren und 3 min. kochen, abkühlen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und mit dem Schneidestab fein mixen, Möhren, Rettich, Chili, Fischsauce und Shrimps unter mischen. Die Chinakohlblätter einzeln bestreichen, in ein großes Weckglas oder luftdichten Behältnis wie Plastikboxen nicht ganz voll füllen.schichten. Mit dem Rest aufgießen, bedeckem.

Schritt3

Bei konstant 20 ° C, 2 - 3 Tage lagern, täglich einmal öffnen, damit die Gärgase entweichen können und so fermentieren. Dann weiter in den Kühlschrank stellen, hält sich 2 - 3 Monate. Mit gerösteter Sesamsaat bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Vegan, Vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kimchi/>