



Kimchi auf Bayerisch

*aus bayerischen
GQB-Zutaten*



Kimchi

Zutaten

- 1 Chinakohl, groß
- 1–2 Möhren
- 1 mittelgroßer weißer Rettich
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel, klein
- 20 g frischer Knoblauch
- 30 g frischer Ingwer, jung
- 1 Apfel
- Senfkörner
- Salz

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

Den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden (klassisch große Quadrate). Möhren und Rettich raspeln oder stiften, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2. Salzmenge berechnen

Das gesamte Gemüse abwiegen und 2 % Salz davon nehmen. Auf 1 kg Gemüse also 20 g Salz. Genaue Menge: Gewicht in Gramm $\times$ 0,02.

3. Gemüse kneten

Das Salz behutsam mit dem Gemüse verkneten, bis die Zellflüssigkeit austritt und das Gemüse im eigenen Saft steht. Bei Chinakohl geht das meist deutlich schneller als bei Weißkohl.

4. Kimchi-Paste pürieren

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Apfel und die Senfkörner pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

5. Vermischen und abschmecken

Die Paste unter das Gemüse mischen und gründlich vermengen. Noch einmal abschmecken, ob das Kimchi salzig genug ist.

6. Einglasen und fermentieren

Das Kimchi Schicht für Schicht ins Glas füllen und jede Schicht festdrücken, damit die Flüssigkeit den Kohl bedeckt. Ca. 3 cm Platz zum Rand lassen, damit nichts überläuft. Alles muss mit Flüssigkeit bedeckt sein, ohne Luftblasen – Fermentationsgewichte aus Glas helfen dabei. Glas verschließen und mit Inhalt und Datum beschriften.