# Kimchi

Kimchi bedeutet im Koreanischen „fermentiertes Gemüse“. In Korea gibt es viele verschiedene Arten von Kimchi und jede Familie hat ihre ganz eigene Rezeptur, auf die sie schwört. Unser klassisches Beachu Kimchi Rezept ist nur eines von unzähligen Varianten, wie man das gesunde Kraut zubereiten kann. Lass also deiner Kreativität freien Lauf! Weiter unten stellen wir dir noch ein weiteres Kimchi Rezept (mit einer ganz besonderen Zutat) vor.

**Zutaten**:

- 1 Chinakohl, groß
- 2-3 Möhren
- 1 mittelgroßer weißer Rettich
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel, klein
- 20 g frischer Knoblauch
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 20-40 g Chilliflocken z.B. koreanisches Gochugaru nach Geschmack
- Salz
- 1 EL Fischsoße optional
- 2 EL Sojasoße oder Misopaste als vegane Alternative
- 1 EL Noriflocken optional

**Zubereitung:**

- Schneide den Chinakohl in mundgerechte Stücke, klassisch sind große Quadrate.
- Die Möhren und den Rettich raspeln oder stiften und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

- Wiege nun dein gesamtes Gemüse ab und nimm von dem Gewicht 2% Salz, also auf 1kg Gemüse kommen 20g Salz. Um deine genaue Salzmenge zu berechnen, multipliziere die Grammzahl deines Gemüses mit 0,02.
- Knete das Salz behutsam mit dem Gemüse, sodass die Zellflüssigkeit langsam austritt und das Gemüse im eigenen Saft steht. Bei Chinakohl geht dies meist deutlich schneller als bei Weißkohl.
- Püriere für die typische rote Kimchipaste in einem Blender Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Apfel, Chili und die Fischsoße/Sojasauce/Misopaste. Gib bei Bedarf etwas Wasser dazu.
- Gib die Soße zu dem Gemüse und vermische alles. Schmecke nochmal ab, ob das Kimchi salzig genug schmeckt und gib die Noriflocken dazu, wenn gewünscht.
- Schichte nun das Kimchi Schicht für Schicht in dein Glas und drücke jede einzelne Schicht fest, damit die Flüssigkeit den Kohl schön bedeckt. Lasse ca. 3 cm Platz zum oberen Rand frei, damit das Kraut nicht überläuft beim Fermentieren. Wichtig ist, das alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und es im Glas keine Luftblasen gibt. Fermentationsgewichte aus Glas sind hierfür ideal.
- Verschließe dein Glas und beschrifte es mit Inhalt und Datum.
- Stelle dein Kraut die ersten 5-7 Tage bei Raumtemperatur in deiner Küche auf, damit die Fermentation gut in Gang kommt.
- Danach muss das Kimchi an einen kühleren Ort umziehen, am besten den Kühlschrank. Das ist sehr wichtig, sonst wird es zu sauer.
- Nach ca. 2-3 Wochen Fermentationszeit kannst du mal kosten. Schmeckt es dir, ist dein Ferment fertig!
- Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Kimchi einige Monate.