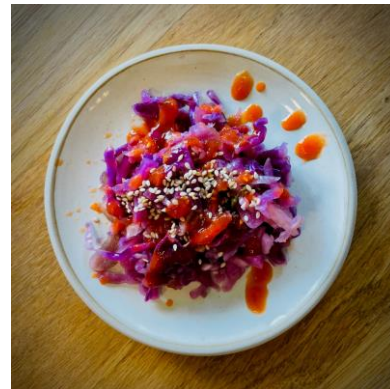


Kimchi Rezept

Zutaten

- (Winter-)Gemüse deiner Wahl (Mischungen sind auch sehr lecker!), am besten gleich 2 bis 3 kg
- ggf. etwas Ingwer (sehr empfehlenswert)
- ggf. etwas Chili (kann auch gut nachträglich beim Servieren hinzugefügt werden)
- ggf. etwas Knoblauch und Zwiebeln (nicht zu viel, wird schnell dominant)
- ggf. etwas No-fish Sauce (auch empfehlenswert, falls vorhanden)
- 2 % Salz vom Gesamtgewicht (falls also z.B. alle Zutaten 2 kg wiegen, dann braucht es 40 g Salz)



Zubehör

- grosses Einmachglas (es lohnt sich schnell ein 3-Liter Einmachglas-Set zu kaufen)
- grosses Messer
- Bircher-Raffel
- Schneidebrett
- grosse Schüssel
- ggf. Kartoffel-Stampfer
- ggf. Schaber

Zubereitung

- Alle Küchenutensilien, Flächen, Einmachgläser und Hände sehr sauber waschen (so dass möglichst keine Keime oder Schimmelpilze den Fermentationsprozess kippen)
- Alle Zutaten fein schneiden oder durch eine Raffel lassen
- Die gesamten Zutaten wägen und 2 % vom Gesamtgewicht als Salz hinzufügen
- Alles am besten mit den frisch gewaschenen und gut gespülten Händen leicht kneten, damit das Salz sich gut vermischt und sogar etwas Flüssigkeit austritt
- Nun alles in Einmachgläser füllen inkl. dem Saft. Wichtig dabei, dass alles sehr gut und kompakt zusammengedrückt wird (z.B. mit Kartoffelstampfer) und an den Wänden des Glases keine Gemüsereste sind (diese könnten schimmeln, Küchenschaber hilft). Falls die Masse nicht komplett unter der Salzlake ist, einfach noch etwas mit Wasser auffüllen, so dass möglichst kein Sauerstoff an das Gemüse kommt.
- Gemüse am Schluss noch beschweren, z.B. mit Wasser gefüllten Plastiksäckchen oder Beschwerungs-Steine (siehe Abbildungen nächste Seite). Diese Steine sind bei Fermentationssets dabei, können aber auch im Wald gesammelt und gut gewaschen werden.
- Nach 3-4 Tagen an der Zimmertemperatur mal mit einem Löffel probieren, ob gewünschte Säure schon erreicht ist. Falls es saurer werden soll, noch weitere Tage fermentieren lassen. Ansonsten Beschwerungen entfernen und auf kleine Einmachgläser verteilen und im Kühlschrank lagern (bis zu 2 Monate möglich).



Abbildung 1: Mis-en-place für das Kimchi



Abbildung 2: Alles gut mit dem Salz vermengen

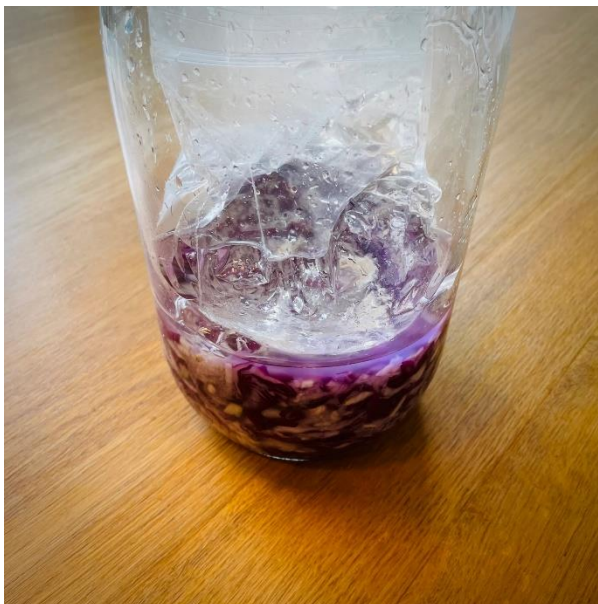


Abbildung 3: Zum Beschweren z. B. ein Plastik-Säckchen mit Wasser füllen oder...



Abbildung 4: ... gleich ein Einmachset mit Keramik-Steinen organisieren.

Hintergrundinformationen

Im „Herkunftsland“ Korea gibt es anscheinend separate Kimchi-Töpfe, die auf dem Balkon gelagert werden bzw. sogar Kimchi-Kühlschränke. Damit diese auch ordentlich gefüllt werden, werden sogar ganze Badewannen zuhause mit Chinakohl gefüllt und verarbeitet.

Doch was ist Kimchi? Kimchi ist so was wie die Schwester von Sauerkraut und der Essiggurke. Doch im Gegensatz zu ihren Verwandten, ist Kimchi sehr schnell und einfach zubereitet. Kimchi ist fermentiertes Gemüse (im Original mit Chinakohl) und das tolle ist, ist es kann eigentlich so ziemlich alles als Kimchi verarbeitet und gelagert

werden (sogar Heidelbeeren oder Zwetschgen). Es ist sehr bekömmlich und enthält noch sehr viel Nährstoffe, da es eine sehr schonende Verarbeitungsmethode ist.

Der Prozess dahinter ist eine Milchsäuregärung. Dabei verarbeiten die natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien auf dem Lebensmittel die Monosacchariden (meist Glucose) zu Milchsäure. Durch die Milchsäurebildung wird das Lebensmittel gesäuert und Verderbniserreger werden fast vollständig in ihrer Aktivität gehemmt oder sogar abgetötet. Milchsäurebakterien sind salztolerant (viele andere Bakterien und Pilze eben nicht), anaerobe Bakterien und arbeiten bei 18 bis 22 Grad am besten. Darum wird das Kimchi auch mit etwas Salz, luftdicht und bei Zimmertemperatur hergestellt.

Kimchi passt als Beilage zu vielen Gerichten, kann aber auch gut als Snack für Zwischendurch gefuttert werden. Als Serviervorschlag passen Sesamsamen und etwas Chilisaucen vorzüglich dazu.