Einfaches Kimchi (Grundrezept)

Zutaten für ein großes Glas (ca.1,5 l)



- 1 Chinakohl (ca. 1 kg)
- 30 g Salz (ohne Jod und Rieselhilfe)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1TL bis 2 EL Chilipulver, je nach gewünschter Schärfe
- 2 EL Fischsauce (oder vegane Variante: Sojasauce)
- 1 TL Zucker
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte und/oder ein Stück Rettich

Zubereitung

1. Den Chinakohl längs vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden

   Nun gibt es zwei mögliche Wege:

   Variante A: traditionell mit Abspülen:

   Den Chinakohl längs vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden und gründlich mit 60 g Salz vermengen. Etwa 2 bis 3 Stunden ziehen lassen und zwischendurch wenden. Anschließend mehrmals mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Durch die große Salzmenge werden die Blätter schnell geschmeidig. Das Abspülen entfernt das überschüssige Salz, damit das Kimchi nicht zu salzig wird und die Gärung gut in Gang kommt.

   Variante B: ohne Abspülen, wie beim Sauerkraut:

   Den geschnittenen Kohl mit nur 20 bis 25 g Salz (etwa 2 bis 2,5 Prozent des Gewichts) kräftig durchkneten und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. Der Kohl wird nicht abgespült. Die austretende Flüssigkeit dient später als Lake, deshalb bitte nicht weggießen. Diese Variante ist etwas einfacher und spart Wasser.

Landwirtschaftsamt Rems-Murr-Kreis, Fachbereich Hauswirtschaft und Ernährung
Erbstetter Str. 58, 71522 Backnang Tel: 07191 895-4233, landwirtschaft@rems-murr-kreis.de

2. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Chilipulver, Fisch-/Sojasauce und Zucker zu einer Paste verrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Karotte bzw. Rettich in feine Stifte.
3. Kohl, Gemüse und Paste gut vermischen. Am besten tragen Sie dabei Handschuhe, denn der Chili brennt.
4. Alles fest in ein sauberes Glas drücken, bis der Kohl von seiner eigenen Flüssigkeit bedeckt ist. Oben etwa 2 bis 3 cm Platz lassen.
5. Das Glas 1 bis 3 Tage bei Zimmertemperatur gären lassen. Täglich kurz öffnen, damit die Gärgase entweichen können, und den Kohl wieder nach unten drücken. Danach kommt das Glas in den Kühlschrank, wo das Kimchi langsam weiter reift.

Haltbarkeit & Tipps

Wie lange hält Kimchi?

Im Kühlschrank hält sich selbstgemachtes Kimchi mehrere Wochen bis einige Monate. Mit der Zeit wird es saurer und weicher. Junges Kimchi schmeckt frisch und knackig. Älteres, kräftig saures Kimchi eignet sich in Korea traditionell für Eintöpfe wie Kimchi-Jjigae oder für gebratenen Reis.

Wann gehört es in den Müll?

Bei pelzigem oder farbigem Schimmel, fauligem oder schwefeligem Geruch. Ein flacher, weißlicher Film auf der Oberfläche ist meist Kahmhefe. Sie gilt als nicht gesundheitsschädlich, beeinträchtigt aber den Geschmack. Im Zweifel lieber entsorgen.

Darauf kommt es an:

- Sauber arbeiten: Glas, Deckel und Utensilien heiß ausspülen. Steril muss nichts sein.
- Unter Wasser halten: Das Gemüse muss immer von Flüssigkeit bedeckt sein. Was herausragt, kann schimmeln.
- Die richtige Temperatur: Ideal sind etwa 18 bis 22 °C. Bei mehr Wärme gärt das Kimchi schneller und wird weicher.
- Platz lassen: Das Glas nicht randvoll füllen, denn bei der Gärung steigt die Flüssigkeit.
- Sauberes Besteck: Immer mit einem sauberen Löffel entnehmen, nicht mit den Fingern.
- Salz ohne Zusätze verwenden: Rieselhilfen können die Lake trüben.

Gut zu wissen: Kimchi ist recht salzig. Wer auf seine **Salzzufuhr** achtet, genießt es eher als Beilage in kleinen Portionen. Menschen mit **Histaminintoleranz** vertragen fermentierte Lebensmittel häufig schlecht.

Landwirtschaftsamt Rems-Murr-Kreis, Fachbereich Hauswirtschaft und Ernährung
Erbstetter Str. 58, 71522 Backnang Tel: 07191 895-4233, landwirtschaft@rems-murr-kreis.de