

Kimchi

Sauer eingelegter
Chinakohl



ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen

2 kg	Chinakohl
150 g	Steinsalz
300 ml	Wasser (für die Salzlake)
50 ml	Wasser
5 g	Speisestärke
100 g	Karotten in feinen Streifen
100 g	Rettich in feinen Streifen
100 g	Lauch in feinen Streifen
100 g	Paprika in feinen Streifen
20 g	Knoblauch in feinen Scheiben
60 g	Ingwer in feinen Scheiben
20 g	Rübenzucker
50 g	Sojasauce
	Chillipulver

ZUBEREITUNG

Chinakohl in ca. 2cm dicke Streifen schneiden und waschen. Aus Steinsalz und Wasser eine Lake herstellen und den Kohl darin circa 2 Stunden einlegen. Wasser mit Speisestärke anrühren und aufkochen. Dies mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Kohl aus der Lake nehmen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Alle Zutaten vermengen und in einen Gärtopf geben. Diesen an einen konstant warmen Platz (ca. 20°) stellen und warten bis die Gärung einsetzt, dies sollte nach 2-3Tagen geschehen. Wenn der Gärvorgang abgeschlossen ist kann das Kimchi in Bügelgläser gefüllt werden und im Kühlschrank gelagert werden. Nach circa 10-14 Tagen erreicht es sein volles Aroma und seine volle Wertigkeit als Lebensmittel im wahrsten Sinn. Kühl gelagert hält sich die Vitaminbombe über Monate hinweg.



NaturEnergie