

# Rezeptidee

## KIMCHI

### #1

#### Kohl vorbereiten

Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden und gründlich unter fließendem Wasser auswaschen, abtropfen lassen und mit Salz vermengen. Mindestens eine halbe Stunde bis zwei Stunden bei Raumtemperatur in einer großen Schüssel ruhen lassen.

### #2

#### Reispaste & Marinade

Für die Reispaste in einem kleinen Topf das Reismehl in der kalten Gemüsebrühe verquirlen, das Gemisch aufkochen und unter ständigem Rühren eindicken. Rohrzucker zugeben, bis er sich auflöst und abkühlen lassen. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer reiben. Anschließend mit der Nashi-Birne, Chiliflocken, Paprika & Sojasauce in den Mixer geben und mit der Reispaste glatt pürieren.

### #3

#### Kimchi Finish

Sobald der Kohl weich ist, unter fließendem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und in einer Salatschleuder vom Wasser befreien. Gemüsemix aus Rettich, Karotte und Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Marinade übergießen und gut vermengen. In saubere Einmachgläser abfüllen und fest an den Boden drücken. Ziel ist, dass Kimchi ohne Luft verpackt wird, daher noch mit etwas Salzwasser auffüllen, damit das Gemüse mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt ist.

### #4

#### Fermentieren

Kimchi sofort servieren oder für 2-3 Tage bei Raumtemperatur luftdicht verschlossen fermentieren lassen. Im Kühlschrank für mindestens 2 Monate haltbar. Je länger Kimchi fermentiert wird, desto säuerlicher wird sein Geschmack.

## ZUTATEN

#### Kohl

- Chinakohl, Wirsing oder Weißkohl
- 40 g Meersalz

#### Reis-Paste

- 160 ml kalte Gemüsebrühe
- 2-3 EL Reismehl
- 2-3 EL Rohrzucker

#### Gemüse

- 200 g weißer Rettich, geraspelt
- 100 g Karotte, geraspelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen

#### Marinade

- 1 gehackte Zwiebel
- 6 große Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer gerieben
- 30 ml Sojasauce oder glutenfreie Tamari
- 50 g Chiliflocken
- 40 g Paprika edelsüß
- 1 Nashi Birne oder Apfel gerieben



NÄHRWERTE: Vitamin A: 3080 IU, Vitamin C: 28mg, Kalzium: 92mg, Eisen: 2mg, Kalorien: 55kcal, Kohlenhydrate: 12g, Eiweiß: 2g, Fett: 1g, Natrium: 1064mg, Kalium: 397mg, Ballaststoffe: 4g, Zucker: 5g