

Kimchi-fermentiertes Gemüse selbst gemacht

Zutaten für 1 Weckglas (1 Ltr.Fassungsvermögen)

Für das Kimchi:

- 250 g Karotten - schälen und grob raffeln
- 200 g Weisskohl - gründlich waschen und in Streifen schneiden
- 150 g Wirsing - gründlich waschen und in Streifen schneiden
- 60 g Rettich - schälen und in Scheiben schneiden
- 10 g Ingwer - in feine Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL gemahlenes Noriblatt
- 1/2 TL Kokosblütenzucker
- 15 g Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch/Backzeit ca. 5 Minuten

Das Weckglas mit kochendem Wasser füllen und beiseitestellen; die Hände gründlich waschen und Handschuhe verwenden, denn durch mangelnde Hygiene kann das Gemüse verderben.

Das gesamte Gemüse zusammen mit all den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und 5-10 Min. Mit den Händen kräftig kneten, bis der Gemüsesaft herausläuft. Das Gemüse soll später im Glas mit diesem Saft bedeckt werden.

Falls zu wenig Saft ausgetreten ist, das Ganze nochmals ca. 15 Min stehen lassen und anschliessend wieder gründlich durchkneten. Das Gemüse soll etwas zu salzig sein, denn durch das Fermentieren wird der Salzgeschmack deutlich reduziert.

Dann das Wasser aus dem Weckglas giessen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse kräftig mit der Faust der mittels eines kleinen Glases nach unten pressen, so dass die Flüssigkeit nach oben gedrückt wird. Das Gemüse sollte zum Schluss ganz mit dem Saft. Bedeckt sein, deshalb wird das Glas mit der Öffnung nach oben vor dem Verschliessen in das Weckglas gestellt.

Über dem Gemüse muss noch ca. 3 cm Platz sein, was durch die Verwendung eines Glases gegeben ist, denn die durch den Fermentationsprozess freiwerdenden Gase benötigen diesen Platz.

Schliesslich das Glas luftdicht verschliessen und bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort ca. 5 Tage fermentieren lassen. Allerdings muss das Glas täglich einmal geöffnet werden, damit die Gase entweichen können und das Gemüse erneut nach unten gepresst werden kann.

Nach 5 - 6 Tagen das Glas zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen; dadurch wird der Fermentationsprozess gestoppt und das Gemüse ist jetzt einige Monate haltbar.

Du kannst das Kimchi mit Gewürzen oder Kräutern deiner Wahl abschmecken, die Salzmenge sollte jedoch immer 2 bis 4 % des Gemüsegewichts entsprechen.

Tipp: Du kannst das Gemüse auch länger fermentieren lassen - je länger, umso intensiver wird der saure Geschmack und umso länger ist es haltbar.

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 191 kcal, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 2 g

Quelle: Zentrum der Gesundheit

Link zum Rezept

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte/selber-machen/selbstgemacht/kimchi>