

"Kim Chi"

KimChi ist eine scharfe, bekömmliche und vitaminreiche Vorspeise aus milchsauer vergorenem Chinakohl. Sie wird in Korea immer zum oder vor dem Essen gereicht und ist aus der koreanischen Küche nicht wegzudenken.

Ich habe das Rezept von einer Freundin, die für die koreanische Küche schwärmt.



Zutaten:

- 1 großer Chinakohl
- grobes Meersalz*
- 5 oder mehr getrocknete rote Chilischoten*
- 5 cm frischer Ingwer oder 1 Teelöffel getrockneter Ingwer*
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Teelöffel Dashi (Fischbrühwürfel aus dem Asia-Laden)
- 3-5 Esslöffel helle Sojasosse*

*aus Fairem Handel

Zubereitung:

Chinakohl in 3cm breite Streifen schneiden und Lage für Lage in einen Topf schichten, dabei jede Lage mit Salz bestreuen. Mit einem Deckel beschweren, der auf den Kohl drückt, und eine Woche stehen lassen.

Salzwasser abgießen, den Kohl abspülen, trocken schleudern und bei Bedarf in mundgerechtere Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln hacken, alle anderen Gewürze so klein wie möglich schneiden oder zerdrücken. Die Kerne der Chilischoten auf jeden Fall entfernen.

Nun den Kohl erneut lagenweise mit den Gewürzen in eine Schüssel einschichten. 1 Teelöffel Dashi in 0,2l heißem Wasser auflösen und mit der Sojasoße vermischen. Der Kohl muss knapp mit dieser Flüssigkeit bedeckt sein, reicht es nicht, mehr Dashi-Sojasoßen-Gemisch herstellen. Für weitere 4-6 Tage abgedeckt in den Kühlschrank stellen, ab dann Kimchi portionsweise entnehmen und immer wieder abdecken.

Kimchi hält, je nach Chili-und Salz-Gehalt, 3-4 Wochen. Das Rezept ergibt ca. 1 kg Kimchi.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!