



ORF extra

Bunter Mangold-Kimchi

Kimchi ist eine koreanische Spezialität und besteht aus fermentiertem Kohl - traditionell Chinakohl. Hier habe ich zu buntem Mangold gegriffen, der ebenfalls aus weichen Blättern und knackigen Stielen besteht. Durch die Gärung werden die erdigen Mangoldaromen schön zur Geltung gebracht. Sie können auch andere Kohlsorten wie Grünkohl, Pak Choi oder Blattkohl verwenden.

Zutaten - ergibt 1 Glas (1 L)

1 großes Bund bunter Mangold (etwa 500 g), Blätter grob gehackt, Stängel in lange Stücke geschnitten
1 Bund Dill, fein gehackt
2 dicke Knoblauchzehen, abgezogen und in Scheiben geschnitten
1 Stück Ingwer (5 cm), geschält und fein gehackt
1–2 rote Bird's-Eye-Chilischoten, fein gehackt
feines Meersalz

Zubereitung

1. So viel Mangold vorbereiten, dass er dicht ins Glas gepackt fast bis an die Öffnung reicht. Den Mangold wiegen. Dill, Knoblauch, Ingwer und Chili vorbereiten und ebenfalls wiegen. Dann 2–3 % des Gesamtgewichts berechnen, um die benötigte Salzmenge zu ermitteln (s. S. 21).
2. Das Salz in den Mangold einmassieren, bis er Wasser zieht und weich zu werden beginnt. Abgedeckt einige Stunden ziehen lassen, damit die Osmose stattfinden kann.
3. Mangold samt Eigenlake abwechselnd mit den Kräutern und Gewürzen in das vorbereitete Glas schichten und mithilfe von Stößel oder Nudelholz fest nach unten drücken, um Luftschlüsse zu vermeiden.
4. Wenn die Eigenlake nicht ausreicht, um das Gemüse ganz zu bedecken, Wasser zugießen. Ein Stück Backpapier auf den Glasdurchmesser zurechtschneiden. Auf das Gemüse legen und nach unten drücken, damit die Oberfläche komplett abgedeckt ist.
5. Das Glas verschließen und etikettieren. Bei Zimmertemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung 1–2 Wochen stehen lassen. Nach 1 Woche den Mangold regelmäßig probieren, bis die gewünschte Säure erreicht ist. Dann das Glas in den Kühlschrank stellen, wo sich das Gemüse mehrere Monate hält.

Quelle: **Selbermachen – Das Kochbuch**. James Strawbridge. 256 Seiten. DK Verlag. ISBN 978-3-8310-4144-2

Expertentipps

Das Salz sollte möglichst gleichmäßig über den Mangold gestreut und sehr gründlich einmassiert werden, um den Osmoseeffekt zu verstärken.

Das Backpapier sorgt dafür, dass das Gemüse keinen Kontakt mit Sauerstoff hat. Ein mit Luft gefüllter Gefrierbeutel oder spezielle Gläser mit Luftabschluss sind effektive Alternativen.

Kleine Kohlensäurebläschen sind ein gutes Anzeichen dafür, dass die Gärung in vollem Gang ist. Wenn die Gärung nicht so richtig in Schwung kommt, stellen Sie das Glas einfach mal an einen wärmeren Ort.