



## Kimchi Rezept

### Zutaten

1 Chinakohl (ca. 1–1,5 kg)  
100 g grobes Meersalz  
1 Liter Wasser

Für die Gewürzpaste:

4 Knoblauchzehen (fein gehackt oder gepresst)  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm, fein gehackt oder gerieben)  
1 kleine Zwiebel (fein gehackt)  
2–3 EL koreanisches Chilipulver (Gochugaru, Menge nach Geschmack)  
2 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegane Variante)  
1 EL Zucker (oder alternativ Ahornsirup)  
1 kleine Karotte (in feine Streifen geschnitten)  
1 Bund Frühlingszwiebeln (in 4 cm lange Stücke geschnitten)  
1 Rettich (koreanischer Mu-Rettich oder europäischer Rettich, in feine Streifen geschnitten)

### Zubereitung

Chinakohl vorbereiten:

Den Chinakohl längs vierteln und den Strunk entfernen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kohl in einer großen Schüssel mit Salz bestreuen und mit den Händen leicht einmassieren. Wasser hinzugeben, sodass der Kohl bedeckt ist, und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Kohl abspülen:

Nach dem Einweichen den Kohl gründlich unter fließendem Wasser abspülen, um das überschüssige Salz zu entfernen. Gut abtropfen lassen.

Gewürzpaste herstellen:

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chilipulver, Fischsauce, Zucker und ggf. etwas Wasser zu einer glatten Paste verrühren. Karotte, Rettich und Frühlingszwiebeln unter die Paste mischen.

Kimchi einlegen:

Die Gewürzpaste gleichmäßig in die Kohlblätter einmassieren, sodass jedes Blatt gut bedeckt ist. Das gewürzte Gemüse fest in ein sauberes Glas oder einen Behälter drücken. Es sollte keine Luftblasen zwischen den Schichten geben. Ein kleines Gewicht darauflegen, um den Kohl unter der Flüssigkeit zu halten.

Fermentation:

Den Behälter bei Zimmertemperatur 1–2 Tage stehen lassen. Das Kimchi sollte leicht blubbern und einen säuerlichen Geruch entwickeln. Danach in den Kühlschrank stellen. Dort hält es sich wochen- bis monatelang und wird mit der Zeit intensiver im Geschmack.