

KIMCHI „Old Boys' Delight“ by NUTRICEPTION

Zutatenliste:

- 1 mittelgroßes Stück Chinakohlkopf (ca. 1,5kg)
- ca. 100g Meersalz (ohne Zusätze wie Jod, Folsäure etc.)
- 1-2 EL Reismehl
- ca. 250-300g weißer Rettich
- ca. 60-70 ml Fischsauce (nur aus Salz und Anchovis)
- 2 mittelgroße Frühlingszwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen (nur frischen Knoblauch verwenden, niemals Pulver!)
- ca. 40g Ingwerwurzeln (je nach Geschmack ggf. mehr/weniger)
- ca. 30-40g fein gemahlene Chilipulver (am Besten aus koreanischer Produktion)
- 2 große Beschwerungssteine (nicht aus Kalkstein!)
- 1 großer Schüssel als Gärtopf (ca. 10 Liter Fassungsvermögen: möglichst ein Tontopf und nicht aus Metall, da die entstehende Säure u.U. Nickel u.a. Metalle herauslösen kann)



Finden Sie uns schneller wieder:
einfach den QR-Code hier scannen!

Zubereitung (Tag 1):

- 1.) Chinakohl unter kaltem Wasser waschen, untersten Teil des Strunkes abtrennen
- 2.) Obere 4 große äußere Deckblätter abziehen und aufbewahren
- 3.) Chinakohl vierteln - dabei mit dem Messer nur unten am Strunk einschneiden und dann den Rest mit den Händen auseinanderreißen – wenn man den Chinakohl nämlich komplett mit dem Messer durchschneidet, dann entstehen viel zu viele kleine Blattstückchen, die später abfallen können und die Arbeit erschweren.
- 4.) 100g Meersalz in 250ml Wasser aufkochen
- 5.) Salzlösung mit ca. 2 Liter Wasser (Zimmertemperatur) mischen und in die große Schüssel gießen.
- 6.) Chinakohlviertel in die Lake legen, mit den 4 großen äußeren Deckblätter bedecken und mit den Beschwerungssteinen nach unten drücken, wobei das Salzwasser die Kohlvierteln komplett bedecken sollte - anschließend den Kohl in der Lake ca. 15-20 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen

Zubereitung (Tag 2):

- 7.) ca. 100 ml Wasser aufkochen und 1-2 EL Reismehl einrühren, ca. 2-3 Min. kochen, danach die cremearartige Masse komplett abkühlen lassen
- 8.) Chinakohlviertel aus der Lake nehmen (Lake aufbewahren), in kaltem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen – 4 große äußere Deckblätter separat waschen und aufbewahren
- 9.) Scharfe Gewürzpaste vorbereiten: Rettich schälen und grob raspeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein reiben, Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden - dann alle vier Zutaten gut durchmischen und mit etwas Fischsauce vermengen – ca. 10 Min. ruhen lassen
- 10.) Scharfe Gewürzpaste zubereiten: kalte Reismehlsauce mit Fischsauce und Chilipulver mischen, anschließend die Rettich-Knoblauch-Ingwer-Lauch-Masse unterrühren und gut vermengen, erneut 10 Min. ruhen lassen
- 11.) Gewürzpaste sorgfältig zwischen die einzelnen(!) Chinakohlblätter verteilen, jedes Viertel anschließend mit jeweils einem äußerem Deckblatt umwickeln, dabei die Spitzen leicht nach innen schlagen
- 12.) Kohlstücke anschließend mit den Spitzen nach oben eng nebeneinander im Gärtopf schichten, dann mit der Salzlake soweit auffüllen, dass die 4 Kohlvierteln vollständig bedeckt sind – anschließend Kohl mit den Steinen beschweren
- 13.) Gärtopf zuerst mit Alufolie und darüber mit Topfdeckel abdecken, dann ca. 2-3 Tage bei Zimmertemperatur (20-22°C) stehen lassen, bis der Gärprozess einsetzt. Anschließend den Gärtopf im kühlen Keller (13-15°C) ausreifen lassen, bis der Kohl den typischen Kimchiduft (vorausgesetzt, Sie kennen diesen) bekommt. Dies kann u.U. bis zu 14 Tage dauern.
- 14.) Die vier Vierteln aus der Lake nehmen, leicht abtropfen lassen und jeweils quer in ca.3-5cm breite Stücke schneiden. Stücke anschließend vorsichtig in einem großen abschließbaren Plastikbehälter einlegen, die eng gepackten Teilchen mit Gärlake begießen (nicht komplett bedecken)
- 15.) Plastikbehälter gut verschließen nun nur noch im Kühlschrank aufbewahren – Kimchi ist so ca. 3 Wochen haltbar, die Reifung geht dabei langsam weiter. Sobald der Geschmack aus scharf-salzig-sauer in eine Art mild-scharfe, sprudelnde Säure übergeht, Kimchi sehr schnell verbrauchen. Dieses sehr reife Kimchi sorgt u.U. für eine recht unberechenbare Darmmotilität. Kimchi wird in Korea traditionell im Herbst/Winter als sog. Wintergemüse zubereitet. Kimchi kann man aber auch im Sommer zubereiten – die Reifung ist dann wesentlich schneller.