

Traditionelles koreanisches Kimchi (Grundrezept)



Kimchi - milchsauer fermentierter Chinakohl - ist so etwas wie die traditionelle koreanische Variante des deutschen Sauerkrauts. Durch zahlreiche würzende Zutaten (Chili, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Fische) wird es allerdings zu einer richtig feurigen Angelegenheit. In Nord- und Südkorea gilt Kimchi als Nationalgericht und wird zu fast allen Speisen gereicht, insbesondere zu Fleisch und Fisch. Unser Grundrezept für traditionelles Kimchi ist nicht ohne Aufwand, aber die Mühe lohnt sich! Dabei gibt es sehr viele Varianten, die fast genau so lecker schmecken. Nach dem Rezept finden Sie einige Hinweise, was sich alles vereinfachen und variieren lässt!

- 1 großer Chinakohl (frisch)
- 1 EL Klebreismehl (Alternative: Stärkemehl)
- 1 EL Zucker
- 1 Stück frischen Ingwer (ca. 5 cm, geschält)

- 1 Zwiebel
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 Birne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 halber TL Cayenne-Pfeffer
- 4 EL koreanische Chiliflocken Gochu garu (Alternative: türkische Chiliflocken oder Paprikapulver)
- 80ml Fischsoße
- 1 Karotte
- 1 kleiner Rettich
- 4 Frühlingszwiebeln
- ca. 100 g Salz
- optional: 1 Beutel [Cutting Edge Starterkultur für roh fermentiertes Gemüse](#)

Den Chinakohl halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel abwechselnd Kohlblätter und Salz schichten, mit einer Lage Salz abschließen. Einen in die Schüssel passenden, den Kohl abdeckenden Teller auflegen und beschweren. Die Schüssel mindestens über Nacht an einem kühlen, dunklen Platz stehen lassen.

Danach die Flüssigkeit abgießen und den Kohl unter fließendem kaltem Wasser gründlich abwaschen. Überschüssiges Wasser vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Wer es nicht so salzig mag, kann den Vorgang noch einmal wiederholen.

Für die Marinade den Klebreismehl mit etwas Wasser und dem Zucker aufkochen und anschließend in eine große Schüssel geben. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Birne schälen und zusammen mit dem Schnittlauch pürieren oder mixen und hinzufügen. Cayenne-Pfeffer, Chiliflocken, Fischsoße und [Cutting Edge Starterkultur](#) unterrühren. Karotte, Rettich und Frühlingszwiebeln in feinen Streifen unterheben und alles gründlich umrühren.

Die Chinakohl-Blätter mit der Marinade in ein großes steriles Glas schichten. Die Masse sollte so dicht geschichtet werden, dass nur wenig Luft im Glas verbleibt und das obere Blatt mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit einem Schraubdeckel verschließen bis zum ersten spürbaren Widerstand, so dass entstehende Kohlensäure gerade noch entweichen kann. Im Kühlschrank einige Tage ziehen lassen, damit die Masse ausreichend fermentiert und ansäuert. Das fertige Kimchi ist dann in der Regel 2-3 Wochen im Kühlschrank haltbar.

Tipp: Das Kimchi-Grundrezept dient nur als grobe Orientierung und lässt sich in tausend Varianten zubereiten. In Korea werden zum Beispiel oft roher Fisch oder Meeresfrüchte mit fermentiert, was für den westlichen Gaumen allerdings recht gewöhnungsbedürftig schmeckt. Hier ein paar Beispiele für Alternativen: 1) Wer ein veganes Kimchi wünscht, lässt die Fischsauce weg und verwendet stattdessen etwas Salz oder helle Sojasauce. 2) Frühlingszwiebeln und Schnittlauch lassen sich durch eine kleine Stange Lauch ersetzen. 3) Wer keine koreanischen Chiliflocken bekommt, verwendet türkische oder zur Not einfach Paprikapulver, edelsüß. 4) Auch Karotte, Birne und der Rettich sind nicht unbedingt notwendig, runden aber den Geschmack sehr gut ab. 5) Das Klebreismehl lässt sich durch „normales“ Stärkemehl ersetzen.

[Wikipedia](#) schreibt über den **Nährwert des Kimchi:**

„Aufgrund der vielfältigen Nährstoffe und Vitamine, die durch die Zutaten und die Haltbarmachung in Kimchi enthalten sind, war und ist es eine ideale Nahrungsquelle für Zeiten, in denen kein frisches Obst und Gemüse erhältlich ist, um diese Stoffe in ausreichendem Umfang dem Körper zur Verfügung zu stellen. Kimchi ist reich an Vitamin A (...), Vitamin C (...) und anderen Vitaminen, Eisen (...), Mineralien (...), Proteinen (...), die in bis zu 17 verschiedene Aminosäuren zerfallen, sowie Alliin, Allicin und Allicepide (Knoblauch). Die während der Fermentation entstehende Milchsäure und Essigsäure wirken

keimtötend. Dabei steigt auch der Gehalt an Vitaminen, innerhalb von drei Wochen verdoppeln sich die Anteile der Vitamine B1, B2 und B12. Die im Kimchi enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung, durch den Knoblauch und die Chilis wird der Cholesteringehalt des Blutes gesenkt.“