



## VEGANES KIMCHI

( vegane Basics )

Das fermentierte Superfood und DER  
Exportschlager aus Korea

### Rezept für: 1 großes Glas

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten

1 großer Chinakohl

70g Salz

1000ml

1 kleiner weißer Rettich

2 große Karotten

2 Halme Frühlingslauch

15g frischer Ingwer

2 Zehen Knoblauch

3 EL Tamari o. helle Sojasauce

2 EL Palmzucker (alternativ Rohrzucker)

4 EL Gochugaru (alternativ 2 EL Chiliflocken)

100ml Wasser

1 TL Reismehl (alternativ Maisstärke)

### Anleitung

1. Den Chinakohl vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit dem Salz und dem Wasser ordentlich vermengen und 2-4 Stunden ziehen lassen. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Karotten und den Rettich schälen und zusammen mit dem Frühlingslauch in feine Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch über eine Mikroplane (oder Käseibe) fein reiben. Mit dem Palmzucker, dem Gochugaru und der Sojasauce zu einer Gewürzpaste vermischen.

3. Die kleine Menge Wasser aufkochen, das Reismehl einrühren und nochmals kurz aufkochen. Auskühlen lassen und mit der Gewürzpaste vermischen. Den abgewaschenen Chinakohl mit der Gewürzpaste und dem restlichen Gemüse marinieren. Ein Bügelglas mit heißem Wasser ausspülen und mit dem Kimchi befüllen.
4. 2-3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Anschließend ist der Kimchi 2 Monate im Kühlschrank haltbar.

## TIPP

- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
- Ihr könnt auch Weißkohl, Wirsing oder Rotkohl, anstelle des Chinakohls verwenden.
- Während der Fermentation hin und wieder vorsichtig das Glas öffnen, damit die Gase entweichen können. (ca. 2-3 mal täglich ).
- Je länger Euer Kimchi bei Zimmertemperatur fermentiert, desto kräftiger wird er im Geschmack.