



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse: Chinakohl und Chilli

Kimchi

Hier kommt ein einfaches Rezept, um eigenes Kimchi herzustellen und den riesigen Chinakohl zu verarbeiten. Traut euch! Es wird köstlich und gesund ist es auch!

Zutaten:

- 1 großer Chinakohl
- 2 Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Knoblauch
- 30 g frischer Ingwer
- 1 frische Chilli
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 30 g Chilliflocken (nach Bedarf mehr oder weniger)
- Salz
- 2 EL Misopaste oder 2 EL Sojasauce

Zubereitung

Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden, die Chilli fein hacken, die Möhren raspeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das gesamte Gemüse wiegen und von dem Gesamtgewicht 2 % Salz nehmen. Also für 1 kg Gemüse werden 20 g Salz benötigt. Das Salz unter das Gemüse mischen und solange kneten bis soviel Saft entstanden ist, dass das Gemüse von der Flüssigkeit bedeckt ist. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Apfel, Chilli, Sojasauce/Misopaste in einem hohen Behälter pürieren und die glatte Sauce unter das Gemüse mischen. Passende Anzahl an Einmachgläser mit Gummiringen mit kochendem Wasser gründlich desinfizieren! Das Gemüse Schicht für Schicht fest in die Gläser drücken, damit die Flüssigkeit den Kohl bedeckt. 3 cm Platz zum oberen Rand lassen. Alles muss mit Flüssigkeit bedeckt sein. Glas verschließen und zunächst für 5 bis 7 Tage bei Raumtemperatur lagern, danach für ca. 2 bis 3 Wochen in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

