



Kimchi oder fermentiertes Kohlgemüse

von Britta Gädtke

Zutaten

- 2 Köpfe (circa 2,2 Kilogramm) Chinakohl
- 1/2 Tasse Salz
- 2 Tasse Wasser
- 2 Esslöffel Klebreismehl
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Knollen (circa 20 Zehen) Knoblauch
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (circa 2 Zentimeter)
- 3/4 Tasse Fischsauce
- 1 1/4 Tasse Gochugaru (koreanische scharfe Chiliflocken)
- 2 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Schnittknoblauch, zum Beispiel Buchu (koreanischer Schnittlauch) oder Schnittlauch

Zubereitung

Es unzählige Versionen und Rezepte, um Kimchi zuzubereiten und jede koreanische Familie pflegt hier sicherlich ihre ganz eigene Tradition. Aus diesem Grund kann und will ich keine Originalität beanspruchen und nenne deshalb unten stehendes Gericht lieber ein nach einem Rezept von Maangchi inspiriertes, fermentiertes Kohlgemüse.

Vom Chinakohl welke Blätter abnehmen. Die Kohlköpfe von unten bis zur Hälfte einschneiden. Nun den Kohl in beide Hände nehmen und den Kopf vorsichtig in zwei Hälften aufreißen. Mit diesem Trick bleiben die oberen Teile der Blätter schön fransig und sehen im Weiteren sehr attraktiv aus.

Nun schneidet ihr die Hälften jeweils nochmals von unten bis zur Hälfte ein, lässt aber die so entstehenden Kohlviertel oben weiterhin zusammenhängen. Die Kohlhälften einmal grob abwaschen und das Wasser über die Schnittflächen laufen lassen. Danach einfach ein wenig ausschütteln, etwas Flüssigkeit darf zwischen den Blättern bleiben.

Nun wird der Kohl eingesalzen. Die gesamte Menge Salz sorgfältig zwischen jedes einzelne Blatt streuen. Das bedarf etwas Zeitaufwand, sorgt aber dafür, dass das Kimchi schön knackig wird! Die eingesalzenen Kohlhälften gebt ihr in eine Schüssel und lasst sie zwei Stunden lang in Wasser ziehen. Während des Ziehens die Kohlhälften alle 30 Minuten wenden, damit alle Stellen gleichmäßig Feuchtigkeit ziehen.

Während der Kohl zieht, könnt ihr die Kimchi-Paste vorbereiten. Hier unbedingt etwas Zeit zum

Abkühlen einplanen.

In einem nicht zu kleinen Topf das Wasser mit dem Klebreismehl mischen und aufkochen lassen. Während die Flüssigkeit andickt, unter Rühren den Zucker darin auflösen. Den Topf vom Herd nehmen und die Paste vollständig auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln häuten, halbieren und längs in breite Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln säubern, ebenfalls in Ringe schneiden, den Ingwer schälen und reiben. Nun alles mit der Fischsoße und den Gewürzen in die abgekühlte Reismehlpaste geben. Probiert einfach mal und falls die Paste euch noch nicht scharf genug ist, denn das hängt von der Art des Chiliflocken ab, dann gebt noch etwas Gochugaru hinzu.

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen, den Chinakohl hineinlegen. die Blätter vorsichtig auffächern und das Salz sauber ausspülen. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen, sodass wirklich kein Salz mehr im Kohl verbleibt.

Die beiden Kohlhälften jeweils von den vorgeschnittenen Stellen aus in Viertel reißen. Die gesamte Kimchi-Paste mit den Fingern zwischen den einzelnen Blättern verstreichen. Dabei darauf achten, dass wirklich alle Stellen des Kohls mit scharfer Paste bedeckt sind.

Wer mag, kann schon jetzt eine Portion versuchen, denn frisches, noch nicht fermentiertes Kimchi schmeckt wie eine Art scharfer Salat. Der Knaller!

Als Letztes gebt ihr die Kohlviertel in ein fest verschließbares Gefäß. Dafür eignet sich zum Beispiel eine gläserne Auflaufform mit Deckel, eine größere Plastikdose oder auch ein Einweckglas mit Schraubdeckel. Eigentlich ist es egal, was für ein Gefäß ihr verwendet, es sollte nur unbedingt fest verschließbar sein. Die Kohlviertel hineinschichten und dabei immer wieder herunterdrücken, sodass keine Zwischenräume oder Luftblasen zurückbleiben und kein Schimmel entstehen kann.

Das Behältnis wird nun fest verschlossen und bei Raumtemperatur fermentiert. Dank des Klebreismehls ist bereits nach ein bis zwei Tagen Aktivität zu beobachten. Hin und wieder gern das Behältnis öffnen und das Fermentiergut weiter herunterdrücken, sodass der Kohl unter dem entstehenden Saft auf Tauchstation geht. Sollte das nicht gelingen und der Kohl auftauchen, dann einfach wieder nach unten drücken.

Nach zwei Tagen könnt ihr testen, ob der Fermentiergrad eurem eigenen Gusto entspricht. Sollte euch das Kimchi noch nicht sauer genug sein, so ist das kein Problem, denn die Fermentierzeit kann bis zu einer Woche ausgedehnt werden. Ich persönlich finde, es ist schon nach zwei Tagen perfekt!

Nun das Behältnis in den Kühlschrank stellen. Durch die Kälte wird das Fermentieren verlangsamt und ihr könnt das Kimchi nach und nach verzehren. Laut Maangchi hält es sich auf diese Weise „nahezu für immer“, aber wahrscheinlich ist es lange schon vorher aufgegessen!

Dieses Rezept ist Teil einer Serie über das Einwecken und Konservieren, die Britta Gädtke / www.glasgefluester.de für STILLSTAND erstellt hat. Das Onlinemagazin des Goethe-Instituts beschäftigt sich mit dem Thema Stillstand in verschiedenen Kulturen. Mehr unter www.goethe.de/standstill.