

GEMÜSE

Chinakohl-Kimchi nach Sue Pressey

Pogi-Kimchi nach Sue Pressey von My Korean Kitchen:
Chinakohlviertel mit Rettich, Gochugaru, Fischsauce und Saeujeot.

Rezeptautor: Sue Pressey · My Korean Kitchen



ZEIT

Vorbereitung: 2 Stunden 30 Minuten; Salzen: 6 Stunden; insgesamt: 8 Stunden 30 Minuten.
Danach 24 Stunden Fermentation und 3-4 Tage im Kühlschrank für mehr Geschmack.

ERGIBT

7 Liter laut Autorin

Methode: Kohl salzen, mit Würzpaste bestreichen und fermentieren

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr; feste Kohlköpfe auswählen

Lagerung: Nach 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, möglichst bei 3-5°C. Verschluss aufbewahren und Portionen mit einem sauberen Küchenutensil entnehmen.

Zutaten

- ❑ 4 kg Chinakohl (dicke äußere Blätter entfernen)
- ❑ 3840 ml Wasser für die Salzlake
- ❑ 285 g grobes koreanisches Meersalz oder naturbelassenes Steinsalz für die Lake
- ❑ 97 g Salz mit mittelgroßen Kristallen zum Bestreuen der Blätter
- ❑ 2 EL Klebreismehl
- ❑ 360 ml Wasser für den Reisbrei
- ❑ 141 g Gochugaru - koreanische Chiliflocken
- ❑ 540 g koreanischer Rettich oder Daikon, in feine Stifte geschnitten
- ❑ 1 EL feines Meersalz für den Rettich
- ❑ 3½ EL koreanische Fischsauce
- ❑ 2 EL gehackte gesalzene, fermentierte Garnelen (Saeujeot)
- ❑ 90 g Knoblauchschnittlauch, in 5 cm lange Stücke geschnitten

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Chinakohl-Kimchi nach Sue Pressey / Fortsetzung

- 140 g Möhren, in feine Stifte geschnitten
- 42 g fein gehackter Knoblauch
- ½ EL fein gehackter Ingwer
- 2 EL unraffiniertes Zucker
- 75 g Zwiebel, püriert oder fein gerieben

Ein Esslöffel entspricht 15 ml, wie Sue Pressey erläutert. Die Gramm- und Milliliterangaben stammen von der Autorin.

Ausstattung

- Große Schüssel, Tablett, lebensmittelechter Beutel oder Eimer, Küchensieb und Topf
- Kimchi-Behälter oder luftdichter Behälter mit Deckel

Zubereitung

1. Kohl vierteln

Den Kohl längs vierteln und unter fließendem Wasser abspülen. Die Blätter am Strunk lassen.

2. Blätter salzen

Das grobe Salz in 3840 ml Wasser auflösen. Die Kohlviertel eintauchen und auf ein Tablett legen. 97 g Salz auf den dicken weißen Blattteilen verteilen. Die Lake aufbewahren.

3. 6 Stunden stehen lassen

Den Kohl mit den Schnittflächen nach oben in einen lebensmittelechten Beutel oder Eimer legen. Die aufbewahrte Lake zugießen. Den Beutel schließen; im Eimer den Kohl beschweren. 6 Stunden stehen lassen und alle 2 Stunden wenden.

4. Abspülen und abtropfen lassen

Das Salz unter fließendem Wasser abspülen, besonders von den weißen Blattteilen. 1 Stunde im Küchensieb abtropfen lassen.

5. Reispaste kochen

Das Reismehl mit 360 ml Wasser bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten kochen. Die eingedickte Paste abkühlen lassen, Gochugaru dazugeben und verrühren.

6. Würzpaste mischen

Rettich mit feinem Salz, Fischsauce und Saeujeot vermischen. 10 Minuten warten. Die übrigen Zutaten der Würzpaste und die Reispaste mit Gochugaru dazugeben.

7. Kohl einstreichen

Auf einem Tablett jeweils eine Seite jedes Blattes bestreichen. Die Autorin verwendet 1-2 kleine Handvoll Paste pro Kohlviertel. Die Blätter nicht vom Strunk lösen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach



Chinakohl-Kimchi nach Sue Pressey / Fortsetzung

8. **Fermentieren lassen**

In einen Kimchi-Behälter oder luftdichten Behälter geben und den Deckel schließen. Nur zu 70-80% füllen. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann in den Kühlschrank stellen. Vor dem Verzehr den pH-Wert wie im Hinweis unten beschrieben prüfen. Nach dem Abkühlen und bei einem pH-Wert von 4,6 oder niedriger servieren; nach weiteren 3-4 Tagen wird der Geschmack intensiver.

9. **Portionsweise schneiden**

Eine kleine Portion schneiden und in einem kleineren Glasbehälter aufbewahren. Den Rest ungeschnitten im großen Behälter lassen und nur nach Bedarf schneiden.

Tipps

Redaktioneller Hinweis: Fischsauce und Saeujeot enthalten Fisch und Krebstiere. Dieses Rezept verwendet beide Zutaten.

Zusätzlicher Hinweis der Colorado State University: Vor dem Verzehr prüfen, ob das Kimchi einen pH-Wert von 4,6 oder niedriger erreicht hat. Fermentationsdauer und Abkühlen allein bestätigen diesen Wert nicht. Bei Schimmel die gesamte Charge entsorgen.

So schmeckt es am besten

Die benötigte Portion kleiner schneiden und mit Reis servieren. Saureres Kimchi eignet sich für gebratenen Reis, Kimchi-Jjigae oder die Pfannkuchen Kimchijeon.

Unter der Lupe

Warum Kimchi immer saurer wird

Bakterien, die natürlicherweise auf dem Gemüse vorkommen, bilden während der Fermentation organische Säuren, darunter Milchsäure. Deshalb wird Kimchi mit der Zeit saurer, obwohl das Rezept keinen Essig enthält. Im Kühlschrank verläuft die Fermentation langsamer, hört aber nicht vollständig auf.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD*Natalia Horbach*

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com

Seite 3REZEPT ONLINE