

## Kimchi für 2 Fermentiergläser à 1 Liter

250 ml	Wasser	Salzlake herstellen:
1 TI	Salz	Salz im Wasser vollständig auflösen
1	Chinakohl	
1-2	Frühlingszwiebeln	Gemüse in Ringe schneiden, in eine Glasschüssel geben
1	Peperoni	in Würfel oder Streifen schneiden
200 g	Karotten	
200 g	Rettich od. Radieschen	beides in dünne Stifte raffeln oder schneiden
10-15 g	frischer Ingwer	
2-3	Knoblauchzehen	fein würfeln
½ -1 TI	Chilipulver od. -flocken	
3-4 TI	Paprika	
1 El	Sojasauce (Tamari)	
2 TI	Salz	Gewürze zugeben, alles gut durchmischen, durchkneten, bis Flüssigkeit austritt, 30 Min. in der Flüssigkeit ziehen lassen. Das Gemüse mit der Flüssigkeit in saubere Schraubgläser füllen, festdrücken, Füllhöhe: bis 5 cm unterhalb des Glasrandes
je 1	Stück Chinakohlblatt	darauf legen, mit Glasgewicht beschweren, Salzlake bis 2 cm unterhalb des Glasrandes einfüllen, damit das Gemüse vollständig bedeckt ist, aber noch Platz bleibt für die Gärgase. Mit Gärdeckel verschliessen.



### Fermentieren:

- Eine Woche bei Zimmertemperatur (20-22°C.) stehen lassen.
- Nach ca. 1 Woche das erste Mal probieren. (Falls nötig, im kühleren Keller weitergären lassen, bis die gewünschte Säure erreicht ist.)
- Dann die Beschwerung entfernen. Das Glas mit einem normalen Deckel fest verschließen und im Kühlschrank lagern.
- Fertiges Kimchi hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen, wird aber mit der Zeit leicht saurer.

### Tips:

- Nach Belieben können andere Gemüse verwendet werden.
- Nicht Vegetarier können Fischsauce statt Sojasauce verwenden.
- **Kimchi, ein Superfood**, fördert eine vielfältige, gesunde Darmflora und stärkt das Immunsystem. Es ist zudem reich an Mineralstoffen, Vitaminen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Durch die Fermentation sind die Nährstoffe besser aufnehmbar und das Gemüse ist leichter verdaulich. Zusätzlich produzieren die Mikroorganismen während der Gärung selber wertvolle Stoffe wie Enzyme und Vitamine. So haben einige Fermente einen höheren Wert an Vitamin A, B12, C, Magnesium, Eisen, Phosphor oder Folsäure.