

Kimchi aus Weißkohl



Zutaten für 8 Personen

Für ein Fermentierglas, Füllmenge 3 l:

- 1 kg Weißkohl
- 500 g Radieschen
- 200 g Möhren
- 400 g Äpfel
- ½ Bund Petersilie
- 1 gehäufte TL Salz ohne Jod und Fluorid
- Zitronenzesten einer ½ unbehandelten Zitrone

Für die 2%ige Salzlösung:

- 1 l Wasser
- 9 g Salz ohne Jod und Fluorid

Zubereitung:

Die Umblätter des Weißkohls entfernen. Ein bis zwei große Kohlblätter zur Seite legen. Den restlichen Kohl fein in Streifen in eine Schüssel hobeln. Am besten eine große Schüssel verwenden, damit später alle Zutaten gut vermengt werden können.

Für die Salzlösung 300 ml Wasser kochen, in ein Gefäß füllen und 9 g Salz einrühren. Sobald sich das Salz aufgelöst hat, mit kaltem Wasser auf 1 Liter auffüllen. Radieschen waschen und die Enden abschneiden. Möhren schälen. Äpfel waschen und die Kerngehäuse entfernen. Alles fein in Streifen hobeln und zum Weißkohl geben. Petersilie grob hacken und gemeinsam mit den Zitronenzesten zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben. Alle Zutaten mit einem gehäuften TL Salz bestreuen und mit den Händen durchmassieren. Die Mischung so lange massieren, bis das Kraut sowie die übrigen Zutaten weicher werden und Flüssigkeit austritt. Abschließend die Mischung in kleinen Mengen nach und nach in ein Fermentierglas füllen. Dabei jede Schicht mit einem Kartoffelstampfer fest andrücken, damit die Luft entweicht. Zum Schluss alles mit der Salzlösung übergießen, mit den Kohlblättern abdecken und mit Gewichten, wie einem (Keramik-) Stein, beschweren. Das Fermentierglas verschließen und den Ansatz bei Zimmertemperatur ca. 2 Wochen fermentieren lassen. Danach in einem kühleren Raum, kein Kühlschrank, für weitere 3 bis 4 Wochen stehen lassen. Je länger fermentiert wird, desto intensiver ist der Geschmack.



Rezepte aus der Behr Küche