



Kimchi - koreanischer Chinakohl

Zutaten

- 1 kg Chinakohl
- 20 g Salz
- 200 ml Wasser
- 3 EL Weizenmehl
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 3 EL brauner Zucker
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Rettich
- 90 g Karotten
- 8 Knoblauchzehe(n)
- 3 cm Ingwer
- 30 ml Teriyaki Sauce
- 5 g Chilipulver
- 15 g Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1. Chinakohl waschen und vierteln. Den Strunk nicht herausschneiden, sodass die Blätter zusammen halten. Salz auf dem Kohl verteilen und leicht in die Blätter einreiben. Den Kohl in eine Schüssel legen und ca. 2 Std. ruhen lassen. Zwischendurch den Kohl drehen, damit die Flüssigkeit besser herauslaufen kann.
2. Wasser mit Weizenmehl verrühren und aufkochen lassen. Maggi Gemüse Brühe und Zucker zugeben und gründlich verrühren.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rettich und Karotten putzen, waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden.
4. Knoblauchzehe(n) und Ingwer schälen. Beides in einen Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.
5. Teriyaki Sauce, Chilipulver, Paprikapulver zugeben und vermengen. Die Paste anschließend in die Wasser-Mehl-Mischung einrühren. Frühlingszwiebeln, Karotten und Rettich mit der Marinade vermengen.
6. Den Chinakohl unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die Chinakohlviertel nochmals halbieren und ebenfalls mit der Marinade mischen. Dabei gründlich vermengen, damit jedes Blatt gewürzt wird.
7. Das Gemüse anschließend in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas geben und verschließen. Da das Kimchi gärt, etwas Platz im Glas lassen. Das Kimchi ist im Kühlschrank ca. 3 Monate haltbar. Umso länger es gelagert wird, umso saurer wird der Geschmack.

 42 Minuten

Nährwert-Anzeige

⊕ 8 Portionen

Kohlenhydrate	19 g
Energie	100 kcal
Fett	1 Gramm
Protein	4 g