



# Kimchi

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Chinakohl	1 St.
Salz	50 g
Ingwer, frisch	25 g
Knoblauchzehen	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	1 St.
Chili, gemahlen	0.5 TL
Zucker	1 EL
Sojasauce	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Bitte beachten: Dieses Rezept benötigt für die Verarbeitung Einmachgläser.

Strunk vom Chinakohl abschneiden, Kohl in Blätter teilen und gut waschen. Abtropfen lassen und in ca. 5 cm große Stücke zupfen. Hände gut waschen und Chinakohl in eine große Schüssel geben. Salz einmassieren und ca. 30 Min. ruhen lassen, sodass Feuchtigkeit aus dem Kohl tritt.

2. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen und in ca. 1 cm große Ringe schneiden. Karotte schälen, Enden entfernen und grob reiben. Ingwer, Knoblauch, Karotte und Frühlingszwiebeln mit dem Chinakohl vermengen. Anschließend mit Chili, Zucker und Sojasauce abschmecken.

3. Das Kimchi in heiß ausgespülte Einmachgläser schichten und mithilfe eines Holzlöffels herunterdrücken, sodass keine Luftkammern entstehen. Das Glas mit einem Stück Küchenpapier belegen, den Deckel locker auflegen und 2–4 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Kimchi ab und zu probieren, sobald es den gewünschten Geschmack erreicht hat, Glas in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

Tipp: Das Kimchi mit [Marinierter Tofu mit Basilikum](#) servieren.

Info: Je länger das Kimchi fermentiert, desto intensiver wird der Geschmack.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	93 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g