

Kräuterberg Kimchi



Zutaten für ca. 7 Gläser a 400g

- 1 Chinakohl oder Rotkohl
- 1 Spitzkohl
- 5 Möhren
- 2 Pastinaken
- Lauchzwiebeln, Stangensellerie
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2 – 3 cm groß)
- Löwenzahnblätter, Girsch oder andere frische Kräuter
- 3 – 4 EL Meersalz, 1 EL Curry, 3 TL Kümmel, Pfeffer (bei Bedarf)
- 1 – 3 TL EM (effektive Mikroorganismen)

Chinakohl und Spitzkohl waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem Salz einmassieren. Mit Wasser auffüllen, damit der Kohl abgedeckt ist. Mit Teller abdecken und 2- 4 Stunden stehen lassen. Das Salz entzieht dem Kohl Wasser.

In dieser Zeit kann man das restliche Gemüse schälen. Der Knoblauch und den Ingwer zu einer Paste pürieren, mit Curry vermischen.

Den Kohl in ein Sieb geben und gut abspülen sowie abtropfen lassen.

Jetzt alles zurück in die Schüssel geben.

Die Möhren und Pastinaken in kleine Scheiben schneiden, dazugeben. Den Stangensellerie, die Lauchzwiebeln und die Kräuter klein schneiden und dazu geben.

Die Paste unterrühren. Alles gut vermischen.

Nun kann in Gläser abgefüllt werden. Dabei alles gut andrücken. Bis zum oberen Rand sollten gut 2 cm Platz sein.

Ca. 1 /4 L Wasser abkochen und abkühlen lassen. Mit EM vermengen und unser Kimchi jeweils so auffüllen, dass es bedeckt ist (unter Luftabschluss)

Bei Zimmerwärme ca 4 – 5 Tage stehen lassen. Täglich mindestens einmal öffnen, damit die Gase entweichen können.

Nun können die Gläser in den Kühlschrank zum Verzehr aufbewahrt werden. Sie halten sich mehrere Wochen.

Kimchi ist nicht nur gesund sondern auch mega Lecker!!!