



EINFACH GESUND KOCHEN.

KIMCHI GRUNDREZEPT

Zutaten :

- › 1,2 kg Chinakohl
- › 60 g Meersalz
- › 300 ml Gemüsebrühe
- › 3 EL Reismehl
- › 3 EL Rohrzucker
- › 6 Knoblauchzehen
- › 20 g Ingwer
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Nashi-Birne
- › 4 EL Chiliflocken
- › 4 EL Sojasauce

Utensilien :

- › Schneidebrett, Messer, Küchensieb, große Schüssel, kleiner Topf, Schneebesens, Mixer, Einmachgläser

Zubereitung:

- › Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Küchensieb unter fließendem Wasser waschen. Abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit dem Salz gut vermengen. 1 – 2 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- › Gemüsebrühe und Reismehl mit einem Schneebesens verrühren und in einem kleinen Topf unter Rühren köcheln lassen, bis es gut eingedickt ist. Anschließend Rohrzucker unterrühren und vom Herd nehmen.
- › Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen. Nashi-Birne und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und mit Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken, Sojasauce und der Reispaste in einem Mixer glatt pürieren.
- › Kohl nach der Ruhezeit unter fließendem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. Marinade hinzufügen und alles gut vermengen.
- › Kimchi in sterile Einmachgläser füllen und luftdicht verschließen. Etwa 2 – 3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen und anschließend im Kühlschrank lagern.



Weitere Rezepte, wertvolle Tipps und Informationen finden Sie unter [meine-krankenkasse.de/gesundkochen](https://www.meine-krankenkasse.de/gesundkochen)



[meine-krankenkasse.de](https://www.meine-krankenkasse.de)