

Pikantes Kimchi fermentiert

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
150 g	Brokkoli	in dünne Scheiben schneiden
150 g	Stangensellerie	in dünne Scheibchen schneiden
150 g	Peperoni rot oder gelb	in dünne Streifen schneiden
1 Stk.	Knoblauch	in Würfeli schneiden
0.25 KL	Chilliflocken	
	In separatem Gefäss	
100 ml	Wasser	kochen
0.75 EL	Salz	(0.75 EL = 9 g)
1 KL	Honig oder Agavenektar	
1 Stk.	Glas (ca. 500 ml)	
1 Stk.	etwas zum Beschweren	

Anleitung

1. Gemüse waschen und wie angegeben zerkleinern. In einer grösseren Schüssel vermengen.
2. Kochendes Wasser mit Salz und Honig/Agavendicksaft mischen. Zum Gemüse leeren.
3. Mit sauberen Händen oder Handschuhen das Gemüse ca. 5 Minuten kneten.
4. Ev. das Glas mit kochendem Wasser keimfrei machen. Das Gemüse mit der Flüssigkeit sehr kompakt einfüllen. Das Gemüse sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Mind. 2 cm bis zum Rand leer lassen.
5. Etwas zu Beschweren (Glasdeckel, Kohlblatt, Gemüsescheibe...) so auf das Gemüse legen, dass es unter der Flüssigkeit bleibt.
6. Das Glas decken (den Deckel nicht fest zuschrauben) und bei Zimmertemperatur 3 - 6 Tage stehen lassen. Nach einiger Zeit sollten Bläschen aufsteigen und die Milchsäuregärung sollte riechbar sein.
7. Wenn das Ergebnis zufriedenstellend (genügend sauer) ist, das Glas verschliessen und in den Kühlschrank oder kalten Keller stellen.
Das Kimchi ist bei einer tieferen Temperatur als 14°C mehrere Monate haltbar.

