

Randen Kimchi

02. Dezember 2020

Begriff

Kimchi nennt man in der Koreanischen Küche durch Milchsäuregärung zubereitetes Gemüse. Traditionell wird Chinakohl und Rettich als Basis genutzt, jedoch können fast alle Gemüsesorten auf diese Weise bearbeitet werden.

Traditionell wird Kimchi wie Sauerkraut als Vitamin-C Speicher für den Winter eingemacht und gehört in Korea mit Reis zu fast jeder Mahlzeit.

Herstellung

-Traditionelles Kimchi-

Chinakohl wird für 12 Stunden gesalzen und danach gründlich abgewaschen. Anschliessend wird der Kohl mit einer Würzmischung aus Chili Pulver, reichlich Knoblauch, Fischsauce und vielen weiteren Produkten eingeschmiert und anschliessend in Tontöpfen bei Zimmertemperatur fermentiert. Nach vier bis fünf Tagen sollte das Kimchi den typischen Fermentier-Geschmack gebildet haben und sollte nun im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nährwert

Kimchi ist dank der grossen Palette an Zutaten reich an Vitaminen (Vitamine A, C, B1, B2, B12), Mineralien, Eisen und Proteinen. Die im Kimchi enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und Knoblauch und Chili wirken sich positiv auf den Cholesteringehalt des Blutes aus.

Milchsäuregärung

Die Milchsäuregärung, als eine Art der Fermentation beschreibt den Abbau von Monosacchariden (meist Glucose) durch Milchsäurebakterien zu Milchsäure (seltener auch Ethanol, Kohlenstoffdioxid und Essigsäure). Durch die Milchsäurebildung wird das Lebensmittel gesäuert und Verderbniserreger werden fast vollständig in ihrer Aktivität gehemmt oder sogar abgetötet.

Milchsäurebakterien sind Salz- und Säuretolerant. Zudem gehören Sie zu den anaeroben Bakterien, heisst sie brauchen keinen Sauerstoff zum verstoffwechseln. Die Bakterien nutzen Enzyme um Kohlenhydrate, meistens in Form von Glukose in Milchsäure umzuwandeln.

Produkte wie Joghurt, Quark, Sauerkraut, Salzgurken, Salami und Sauerteigbrot werden mithilfe der Milchsäuregärung hergestellt.

Randen Kimchi

Zutaten

3	stk	Grosse, geschälte Randen
3	stk	Knoblauchzehen gehackt
2	stk	Frühlingszwiebeln gehackt
10	g	Ingwer gehackt
2	stk	Rote Chili gehackt
2	%	Salz

Zubereitung

- 1- Randen mithilfe einer Mandoline in feine Streifen schneiden. (Kann auch mit einer Bircherraffel geraffelt werden.)**

Die Randen werden zerkleinert um die Oberfläche zu vergrössern. Somit können die Bakterien den Zucker schneller in Säure umwandeln und so ein Wachstum von Schimmel und anderen Bakterien verhindern.

- 2- Die zerkleinerten Randen mit den restlichen, gehackten Zutaten mischen und kräftig zusammenwirken bis sich der Saft der Rande in der Schüssel absetzt**

Um ein Verfärben der Hände zu verhindern können Handschuhe getragen werden.

Das Salz entzieht den Randen Wasser das sich als Saft absetzt. Der Saft darf nicht weggegossen werden, da er im Fermentierungsprozess benötigt wird.

- 3- Die Masse abwägen und 2% Salz von der Gesamtmenge hinzufügen.**

Beispiel:

Die Randen und der Saft wiegen 800g. 800g entspricht nicht 100% sondern 98% da die 2% Salz später zur Gesamtmenge hinzukommen. Somit muss bei 800g Randen und Saft 16g Salz hinzugefügt werden.

Ein gezielter Salzgehalt ermöglicht es das Bakterienwachstum zu kontrollieren.

- 4- In ein geeignetes Fermentier-Gefäss geben, beschweren und bei Zimmertemperatur fermentieren. Falls das Gefäss mit einem Deckel geschlossen ist täglich lüften.**

Durch das beschweren kann der Saft die Randen luftdicht abschliessen und so eine Fermentation durch die Bakterien ermöglichen.

- 5- Nach zwei bis drei Tagen die Randen täglich auf den Säuregehalt testen. Sobald ein angenehmes Süss-Säure-Verhältnis erreicht ist die Beschwerung entfernen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.**

So fermentiertes Kimchi kann im Kühlschrank einige Wochen aufbewahrt werden.

Die Gläser können auch pasteurisiert werden. Dazu das Glas im ca. 85°C heissem Wasserbad je nach Grösse zwischen 15 und 25 Minuten Wärmebehandeln.