

Koreanische Kimchi-Suppe



ZUBEREITUNG

Zubereitung Kimchi

Mischen Sie als erstes eine Lake aus 1 Liter Wasser und 4 Esslöffel Meer- oder Kristallsalz in einem dafür geeigneten Gefäß aus Glas oder Keramik. Rühren Sie es solange, bis das Salz vollständig gelöst ist. Reiben, raspeln, hobeln oder schneiden Sie dann den Kohl und den Rettich (oder anderes Gemüse für andere Gerichte). Schichten Sie dann das Gemüse in die Lake so, dass es von dem Saft vollständig bedeckt ist. Lassen Sie es am besten über Nacht stehen.

Hacken Sie Zwiebeln, Chili (entkernt) und Knoblauch klein und reiben Sie die Ingwerwurzel. Mischen Sie das Ganze und zerdrücken es zu einer Paste. Würzen Sie die Paste nach eigenem Geschmack scharf, schärfer am schärfsten...

Gießen Sie am nächsten Tag das Gemüse ab und fangen Sie die Lake in einem separaten Gefäß auf. Das Gemüse abschmecken und auf Salzgehalt prüfen, evtl. waschen oder nachsalzen – je nach Gusto.

Vermischen Sie dann das Gemüse mit der Ingwer-Chili-Zwiebel-Knoblauch-Paste und geben Sie das Ganze in ein sauberes Glas. Drücken Sie das Gemüse nach unten, so dass die Lake aufsteigt. Gießen Sie gegebenenfalls Lake nach bis alles Gemüse bedeckt ist.

Stellen Sie die fertige Rezeptur in einen warmen Ort, um die Gärung wirken zu lassen. Bakterien benötigen eine gewisse Raumtemperatur. Ist es zu kühl, wird die Fermentierung unterbrochen. Das Kimchi ist nach ca. 1 Woche fertig. Stellen Sie es dann in den Kühlschrank, um die Gärung zu beenden.

Achtung: Manche Rezepte mischen Zucker unter die Lake, damit die Bakterien evtl. noch mehr davon in Milchsäure umwandeln können – das ist aber nicht erforderlich, da

ZUTATEN

4 Portionen

KIMCHI

3 bis 4 Stück Chilischoten, scharf, entkernt, klein gehackt

500 Gramm Pak Choi (Senf- oder Blattkohl)

1 Stück Riesenrettich oder Radieschen, je in Scheiben

1-2 Stück Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

5-6 Stück Knoblauchzehen, fein gehackt

3 Esslöffel Ingwerwurzel, fein gerieben

Nach Gusto Seetang, Topinambur

Salz* und gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

* Meer- oder Kristallsalz (kein billiges, mit Aluminium streufähig gemachtes Natriumchlorid)

SUPPE

1 Esslöffel Olivenöl

1 Stück Kleine Zwiebeln

2 Teelöffel Koreanische Chilipaste

genügende Zucker in den Gemüsen vorhanden ist!

Zubereitung Suppe

Zwiebeln in Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Salz hinzufügen, regelmäßig umrühren und etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Chilipaste einrühren und zusammen eine weitere 1 Minute kochen lassen. Das Kimchi hinzufügen, würzen (auch scharf) und abschmecken, und nochmals ca. 2 Minuten kochen lassen. Die Brühe und Sojasauce hinzugeben und abschmecken. Suppe in Teller geben und mit kleingehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

1 Glas Kimchi (milchsauer eingelegtes, koreanisches Gemüse)

500 Milliliter Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe

2 Stück Frühlingszwiebeln

500 Gramm Cremiger (Seiden-)Tofu

1 Teelöffel Sojasoße

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch: „*gesund, schön und schlank*“.

Bildquelle: pixabay.com/de; [Download, 01.04.2020]
