

Koch ein

Timo Böckle

Gesalzener Heimatkohl Asiastyle

Rezept für 8 Portionen

Zutaten

1 kg Rotkohl (möglichst aus heimischem Anbau)
6 Knoblauchzehen
1-2 Chilischoten (je nach Schärfe und Geschmack)
60 g kandierter Ingwer
20 g Salz
10 g Zucker
30 g (2 EL) geröstetes Sesamöl

Außerdem:

2 Einmach- oder Gärgläser (à ca. 1 l Inhalt) inklusive passendem Deckel
Gär-Beschwergewichte, große Glasmurmeln oder kleine flache Granitsteine zum Bedecken des Kohls in den Gläsern

Zubereitung:

1. Die Gläser, Deckel und Beschwerungs-Gewichte gründlich mit kochendem Wasser und etwas Spülmittel säubern. Dann sorgfältig mit kochendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.
2. Den Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die dicken Blattrippen ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine große Schüssel geben.
3. Den Knoblauch abziehen. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen. Knoblauch und Chilischote fein würfeln. Ingwer sehr fein hacken.
4. Knoblauch, Chili, Ingwer, Salz und Zucker zum Kohl geben und untermischen. Alles mit den Händen gründlich durchkneten, bis der Kohl glasig wird und etwas Flüssigkeit austritt.
5. Kohl nach und nach in die vorbereiteten Gläser füllen, dabei die Lagen mit einem Löffel zusätzlich gründlich eindrücken und verdichten, sodass keine Luft mit eingeschlossen wird. Den eingesetzten Heimatkohl mit je 1 EL Sesamöl bedecken.
6. Kohl mit den vorbereiteten Gewichten beschweren, sodass der Kohl stets mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist.
7. Glasdeckel (ohne Gummi) locker auf das Glas setzen, so dass entstehende Gärgase entweichen können. Den Kohl an einem kühlen, dunklen Ort (z. B. Kellerraum; nicht im Kühlschrank!) lagern, fermentieren und reifen lassen. Nach etwa 2–4 Wochen ist der Kohl fermentiert und schmeckt feinsäuerlich-würzig.
8. Dann die Gläser verschlossen (dazu Dichtungsgummi dazwischen setzen) und gekühlt (Kühlschrank) lagern, so ist der Heimatkohl mehrere Monate im Kühlschrank haltbar.

Extra-Tipp

Bei Verwendung von Weißkraut zusätzlich 2 EL Paprikapulver unter das Kraut mischen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, plus Fermentierzeit nach Belieben

Timo's Tipp:

Der fermentierte Kohl kann als Beigabe in leckeren Reisgerichten, in Salaten, zu Grillfleisch oder Burgern gereicht werden. Nach 2-4 Wochen verändert sich der Geschmack durch die Milchsäure (Fermentation). Bei der Zubereitung bitte unbedingt auf saubere Küchengeräte achten, ggf. auch mit Einmalhandschuhen arbeiten, damit keine Fremdkeime ins Kraut gelangen, die es während des Reifungsprozesses verderben lassen könnten.