



## Gesundes Kimchi für die Darmflora

Dass fermentierte Lebensmittel besonders gesund sind für die Darmflora, wissen wahrscheinlich schon die meisten 😊 Aber sie können auch sehr lecker sein 😊. Hier das Rezept von meinem Kimchi, was ich vom Fermentierungskurs mitgebracht habe:

- ✂ 1 Chinakohl
- ✂ 1/4 Rettich (ca. 150g)
- ✂ 1 kl. Stange Lauch
- ✂ 3 Karotten
- ✂ 8 Knoblauchzehen
- ✂ frischer Ingwer ca. 60g
- ✂ frische Chilis (ca. 40g)

1. Chinakohl, Lauch, Chillis, Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Karotten und Rettich raspeln.
2. Alle Zutaten wiegen und ca. 2% Salz aufs Gesamtgewicht dazugeben. Alles gut vermischen und dann so lange kneten, bis ausreichend Saft entsteht.
3. Kimchi fest ins Glas drücken, so dass es komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Dann ein Kohlblatt oder einen Spezial-Beschwerungsstein auf die Masse drücken, damit das Gemüse luftdicht im Glas ist und keine Stücke nach oben kommen.
4. Glas luftdicht mit dem Deckel verschließen und ca. 1 Woche bei Zimmertemperatur und danach ca. 1-2 Wochen etwas kühler stellen. Dann kann man ihn essen und sollte ihn im Kühlschrank aufbewahren. 😊