Rezepte Kochworkshop „Fermentieren Climate Week HDK “

Kimchi (vegan oder klassische Variante)

Dieses Rezept ergibt **ungefähr 1.3 kg Kimchi (1,9 L)**. Gläser sollten vor der Zubereitung sauber gespült mit passendem Deckel bereit stehen für diese Menge.

Zubereitung:

Komponente 1: Kohl

Zutaten:
Ca. 1,4 kg Chinakohl (oder Spitzkohl, Wirsing, Weißkohl)
40 g Meersalz

- Chinakohl auf einem Schneidebrett teilen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Dann in einen Küchensieb geben und gründlich unter fließendem, kaltem Wasser auswaschen und anschließend ein wenig abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben
- Mit dem Salz gut mit den Händen vermengen und einmassieren und für mindestens 30 Minuten bis zu 2 Stunden ruhen lassen, bis er weich ist.

Komponente 2: Reis-paste

Zutaten:
160 ml Gemüsebrühe kalt oder Wasser
2-3 EL Reismehl
2-3 EL Rübenzucker

- In einem kleinen Topf, die kalte Gemüsebrühe und das Reismehl mit einem Schneebesen klumpenfrei verquirlen. Das Reismehl-Brühe-Gemisch aufkochen und solange unter Rühren köcheln, bis es eindickt.
- Dann Zucker einrühren, sodass er sich auflöst, beiseitestellen und abkühlen lassen

Komponente 3: Gemüse und Obst

Zutaten:
200 g weißer Radi geraspelt, oder Radieschen
1 Karotte ca. 100 g geraspelt
2 Frühlingszwiebeln in feine Streifen geschnitten
1 Schalotte oder kleine Zwiebel, gehackt
5-6 große Knoblauchzehen, gehackt
3 cm Ingwer gewaschen, mit Schale gerieben

- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotte, Radi und Nashi Birne oder Apfel entweder in sehr feine Streifen schneiden oder mit einer Gemüseraspel fein reiben.

Komponente 3: Marinade

Zutaten:
30 ml Sojasauce oder Tamari (glutenfrei)
2 TL Chiliflocken (Schärfe nach eigener Vorliebe)
5 TL Paprika edelsüß
1 Nashi Birne oder Apfel, gerieben
Vegan: ca. 10 × 10 cm Nori-Algenblatt klein geschnitten oder No-Fish Sauce
Klassisch: 2-3 EL Fisch Sauce

- Ingwer, Zucchini und Knoblauch schälen. Dann mit der Nashi Birne oder Apfel, Chiliflocken, Paprikapulver, Sojasauce, Fisch Sauce (oder klein geschnittenes Algenblatt) und Reis-Paste in einen Mixer geben und alles glatt pürieren.

Kimchi zubereiten:

- Wenn der Kohl weich ist, unter fließendem Wasser abspülen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und ggf. in einer Salatschleuder vom Wasser befreien.
- Den Chinakohl zurück in die Schüssel geben und das Gemüse sowie die Marinade dazugeben und alles gut einige Minuten vermengen.
- Anschließend in saubere Schraubverschlussgläser (Sturzgläser eignen sich am besten) oder Einmachgläser füllen und fest an den Boden drücken, sodass das das Kimchi ohne Luft gepresst im Glas ist (Ggf. mit etwas Salzwasser auffüllen, da das Gemüse mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt sein soll). Man kann auch 2 Kohl-Außenblätter aufheben und zum Abdecken verwenden.

Fermentieren:

- Das Kimchi kann jetzt schon serviert werden, besser schmeckt es allerdings, wenn man es für 2-3 Tage fermentieren lässt
- Danach in den Kühlschrank stellen, dort ist er für mindestens 2 Monate haltbar, daher unbedingt mit dem Herstellungsdatum auf dem Glas beschriften

Bemerkung

- Je nach Umgebungstemperatur verläuft die Fermentation schneller oder dauert länger. Wer das Kimchi säuerlicher mag, lässt die Fermentation länger laufen. Für einen milden Geschmack, die Gärzeit verkürzen.
- Beachte, dass die Fermentation trotz Kühlung langsam weiterläuft. Am besten schmeckt es in den ersten Tagen nach der Fermentation.

Sauerteig

Zubehör:

2 hohe Glasgefäße (min. 15 cm)

Kochlöffel oder langer Esslöffel

Küchenwage

Zubereitung (Sauerteig selbst ansetzen):

Schritt 1:

- 50 g Roggen-Vollkornmehl Bio mit 60 ml Wasser (handwarm) in Glasgefäß einwiegen und gut verrühren, Deckel nur auflegen nicht zuschrauben
- An einem warmen Ort (Zimmertemperatur) ohne direkte Sonneneinstrahlung ca. 20-24 Stunden reifen lassen

Schritt 2:

- Wieder 50 g Roggen-Vollkornmehl mit 60 ml Wasser einwiegen und gut verrühren und weiter 8-15 Stunden reifen lassen bei Zimmertemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung (Deckel nur auflegen)

Schritt 3:

- 50 g vom fertigen Sauerteig aus dem Glas in ein neues Glas geben
- 50 g Roggen-Vollkornmehl und 60 ml Wasser in den ursprünglichen Sauerteig geben und erneut gut verrühren und für ca. 12 Stunden bei Zimmertemperatur ohne Sonneneinstrahlung reifen lassen (Deckel nur auflegen)

Schritt 4:

- 10 g Sauerteig in ein neues Glas geben
- 50 g Roggen-Vollkornmehl und 60 ml Wasser in das Glas von Schritt 3 geben und wieder gut verrühren und für 12 Stunden reifen lassen bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung
- Nun ist der Sauerteig fertig und hat seinen Charakter bekommen

Tipp: Gargläser in eine Schüssel stellen, denn der Teig kann bereits bei höheren Temperaturen zum Wandern kommen. Die Teigreste kann man im Kühlschrank aufbewahren und mit erstem Brotansatz verbacken.

Zutaten (für eine 22 × 10 × 9 cm Kastenform):

590 g Vollkorn-Roggenmehl Bio

540 ml Wasser

13 g Salz

5 g fertiger Roggensauerteig

Zubereitung:

- Alle Zutaten mit Hand oder mit Kochlöffel gut vermischen
- Die Backform gut einfetten oder mit Backpapier auslegen und nun den Teig in die Backform geben. Oben mit Wasser benetzen und mit einer Folie oder Haube vor dem Austrocknen schützen
- Den Teigling in der Form für 24 Stunden in der Form bei Raumtemperatur (ideal sind 18-20 °C) gehen lassen. Höhere Raumtemperaturen verkürzen die Gärzeit mind. jedoch 12 Stunden
- Den Backofen auf 250 °C vorheizen und dann die Backform in den Ofen stellen auf 200 °C runter drehen und das Brot für 60-65 Minuten backen lassen, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.
- Brot aus der Form nehmen und auf dem Gitterrost abkühlen lassen.

Eingelegter Kürbis

Zutaten:

500 g Kürbis gewürfelt (Hokkaido, Muskatkürbis, Butternut)

125 ml Wasser

125 ml Essig

2 Nelken

2 El gelbe Senfsamen

1 Stückchen Zimtrinde

1 Stückchen Ingwer

Schale von 1/4 Zitrone

250 g Zucker

Zubereitung:

- Alles zusammen in einem großen Topf aufkochen und danach am besten für ein paar Stunden abkühlen lassen
- Nun die Kürbisstücke aus dem Sud nehmen und in Schraubverschlussglas geben
- Die restliche Flüssigkeit mit Zucker gut aufkochen und direkt heiß zum Kürbis füllen
- Gläser sofort verschließen und nun den Kürbis für 2 Wochen ziehen lassen. Haltbarkeit ca. 6 Monate