

## Kimchi

Kimchi nennt man in der koreanischen Küche die Zubereitung von Gemüse durch Milchsäuregärung und die auf diese Art zubereiteten Gemüse. Kimchi wird traditionell wie Sauerkraut als Vitamin-C-Speicher für den Winter eingemacht.

Grundlage für Kimchi ist jedoch meist Chinakohl, der zunächst mit Salz eingelegt und dann gewaschen und mit einer Paste aus Knoblauch, Zwiebel, Gewürzen sowie viel Chili vermengt und dunkel eingelagert wird. Während der Lagerung beginnt Kimchi zu gären und erhält seinen typischen Geschmack, im Laufe der Zeit säuert er.

In früherer Zeit war Kimchi die Hauptvitaminquelle in der Winterzeit. Im Herbst wurden große Mengen Kimchi eingelagert und auf dem Lande in speziellen Tongefäßen im Boden eingegraben, wo optimale Lagerungsbedingungen herrschten (kein Frost, aber gleichbleibend kühl). Heutzutage steht in vielen koreanischen Haushalten ein spezieller "Kimchi-Kühlschrank", in dem der selbst eingelegte oder gekaufte Kimchi lagert. In Europa lagert man Kimchi einfach in Kühlschrank, wie andere Lebensmittel auch.

Ein **Rezept** zu **Kimchi mit Chinakohl** finden Sie unter: [Omi's Lieblingsrezepte](#).

