

Der Vorkoster – Kunterbunte Kohlvielfalt – Gesundes Wintergemüse im Check

Inhalt

Kimchi	2
Geschmorter Schwarzkohl mit Fasan.....	4

Kimchi

Das koreanische Sauerkraut schmeckt nicht nur nach der Fermentation gut, sondern auch frisch als Salat. Fermentista Nuray Avcı verrät ihr klassisches Rezept mit Chinakohl.



Zutaten für ein 1 Liter Bügelglas:

- 1 Chinakohl
- 1 kleiner Rettich
- 1 Möhre
- 2 EL Meersalz (oder ein anderes Salz ohne Rieselhilfe, Fluorid oder Jod)
- 50 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 EL Reismehl
- 1 kleines Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Nashi-Birne (oder auch Apfel)
- 3-4 EL Gochugaru (koreanisches Paprikapulver)
- ggf. Fischsoße

- ggf. Sesamöl

Zubereitung:

- Chinakohl ungewaschen verarbeiten, damit die bereits darauf haftenden Bakterien erhalten bleiben. Halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen und in eine große Schüssel geben. **Tipp:** Andere Kohl-, aber auch Gemüsesorten eignen sich ebenfalls sehr gut zum Fermentieren.
- Salz vorsichtig mit den Händen unter den Kohl heben. Dabei Salz ohne Zusätze verwenden. Die Zusätze verhindern den Fermentationsprozess.
- Kohl für mindestens 2 Stunden stehen lassen. Anschließend abwaschen, abtropfen lassen und probieren. So lange wiederholen, bis nicht mehr zu viel Salz enthalten ist.
- Rettich und Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Das Gemüse mit dem gesalzenen Chinakohl vermischen.
- Für die Gewürzpaste Wasser, Zucker und Reismehl in einem Topf kalt anrühren und anschließend aufkochen. Für einen intensiveren Geschmack zusätzlich mit Fischöl würzen.
- Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Nashi-Birne in grobe Stücke schneiden. Anstatt der Nashi-Birne kann auch ein Apfel, eine Birne, Banane oder auch einfach etwas Zucker verwendet werden.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Kohlgemisch geben. Das restliche geschnittene Gemüse zusammen mit der hergestellten Reispaste, einem Schuss Wasser und der Flüssigkeit, die sich in der Kohl-Schüssel gebildet hat, in einen Behälter geben und pürieren.
- Kohl nach Belieben mit Gochugaru würzen und die abgekühlte Soße hinzugeben. So bleiben die Bakterien erhalten.
- Kimchi mit einem Handschuh geschützt vermengen, da das Chilipulver auf der Haut brennen könnte. Anschließend in das Bügelglas füllen. **Tipp:** Alternativ kann anstatt des Bügelglases auch ein Glas mit Schraubverschluss verwendet werden. Das sollte jedoch aufgrund der entstehenden Gase, die nicht entweichen können, regelmäßig „entlüftet“ werden.
- Beim Befüllen des Glases darauf achten, den Kohl möglichst fest hineinzupressen, damit die Luft entweicht und Schimmelbildung verhindert wird.
- Das Kimchi muss im Kühlschrank mindestens 3 Tage lang fermentieren. Nach einer Woche hat das Kimchi einen intensiven Geschmack. Der Fermentationsprozess wird beschleunigt, wenn das Bügelglas in den ersten Tagen nicht im Kühlschrank steht.
- **Tipp:** frischer Kimchi kann zusammen mit Sesamöl als Salat weiterverarbeitet werden. Sollte das fermentierte Kimchi zu sauer sein, lässt es sich gut in Eintöpfen verkochen.

Geschmorter Schwarzkohl mit Fasan

Ungewöhnlich lecker: Rauchiger Schwarzkohl mit in Sahne gekochtem Fasan. Das Rezept erfordert etwas Geduld und Zeit, doch der Aufwand lohnt sich.



Ein Gericht für 2-3 Personen:

Zutaten Schwarzkohl:

- 20 Blätter Schwarzkohl
- 2 EL Rapsöl
- 2 mittelgroße Gemüsezwiebeln
- 4 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 TL Rauchsatz
- 200 ml Wasser

Zubereitung Schwarzkohl:

- Schwarzkohl waschen, vom Strunk befreien und halbieren.
- Rapsöl in einen Topf geben und den Kohl im eigenen Saft schmoren lassen.
- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, zum Kohl geben.
- Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, ebenfalls zum Kohl geben.

- Kohl mit Rauchsatz würzen und mit Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel 25 Minuten schmoren lassen, zwischendurch umrühren.

Zutaten Fasan:

- 1 Fasan (alternativ Pute oder Hähnchen)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Scheibe Knollensellerie
- 2 Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Wasser
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Geflügelfond
- 150 ml Sahne

Zubereitung Fasan:

- Fasanenfleisch sorgfältig auf Schrotkugeln prüfen. Die Keulen des Fasans abtrennen und in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen.
- Sellerie, Möhren und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse zu den Keulen geben und anbraten.
- Mit Weißwein und Fond ablöschen.
- Nach 5-10 Minuten köcheln, die Sahne hinzugeben und kräftig pfeffern.
- Nun die Fasanenbrust ausschneiden. Nochmals auf Schrotkugeln prüfen. Auf rote Stellen und Blutergüsse achten! Die Kugeln sind in etwa so groß wie Stecknadelköpfe. Finden Sie eine angeschossene Stelle, schneiden Sie diese großzügig heraus. Haut abtrennen.
- Brüste in den Sud legen, Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten garen lassen.
- Anschließend die Fasanbrüste herausnehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Sud für die Soße durch ein Sieb abgießen und kurz einkochen. Zusammen mit dem geschmorten Schwarzkohl servieren.