



Blaukraut Kimchi, sautierter Chinakohl, Kübisstreifen und Tempeh:

Zutaten:

Kimchi:

2 Köpfe Blaukraut
150 g Meersalz
1 EL Reismehl
250 ml Wasser
2 EL brauner Zucker
6 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
5 Stück asiatischer Schnittlauch
10 Blatt asiatische Melisse
5 Bund frischer Koriander
80 g Koreanische Chiliflocken (mild)
150 ml Tamarisauce

Chinakohl:

1 Chinakohl
400 ml Kokosmilch
2 EL Cranberries
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Salz
eine Handvoll Koriander (geschnitten)
etwas Pfeffer

Kürbis:

1/2 Hokkaido Kürbis
1 EL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Tempeh:

200 g Tempeh von der Tempehmanufaktur (in Streifen geschnitten 0,5 cm)
3 EL Rapsöl
etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kimchi:

Blaukraut achteln, den Strunk entfernen und waschen. Danach mit dem Salz gut einreiben, kräftig einmassieren und 4- 5 Std ziehen lassen. Das Wasser, den braunen Zucker und das Reismehl in einen kleinen Topf geben und verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen bis das Mehl anfängt zu binden. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Knoblauch und Ingwer fein hacken, Asia-Schnitlauch, Melisse und Koriander fein schneiden. Die Reismehlmasse mit all den anderen Zutaten für das Kimchi vermengen. Nun das Blaukraut gut abwaschen und mit der entstandenen Paste einreiben. In ein Großes Weckglas schichten und jeweils zwischen dem Blaukraut die Paste verteilen. Gut verschliessen und 5-6 Tage im Kühlschrank fermentieren. Einmal am Tag öffnen und umrühren.

Wichtig: Je länger das Kimchi im Glas fermentiert, desto saurer wird das Blaukraut. Die Haltbarkeit beträgt mindestens drei Monate.

Kürbisstreifen:

Hokkaido halbieren, entkernen und in Spalten schneiden (3-4 cm dick). Danach die Spalten in feine Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Die Kürbisstreifen dazu geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten anbraten. Agavendicksaft dazu geben und leicht karamellisieren, den Kürbis von der Hitze nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tempeh:

Tempeh in Streifen schneiden (0,5 cm dick), das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Tempehstreifen von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Chinakohl:

Chinakohl halbieren und waschen und gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und den Chinakohl kräftig anbraten bis er etwas Farbe bekommt. Die Cranberries dazugeben und weiter 2 Minuten das Ganze anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Vor dem Servieren noch den frischen Koriander drunter mischen