Cellagon®

# FERMENTIERTES GEMÜSE: KIMCHI MIT KOHL, APFEL & KAROTTE

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| 1 | kleiner Kopf Chinakohl (etwa 700 g), in 5 cm große Stücke geschnitten |
| 2 EL + 1 TL | Meersalz |
| 2 | Karotten, geraspelt |
| 1 | kleiner Apfel, geraspelt |
| 2 | Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten |
| 1 TL | frisch geriebener Ingwer |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3/4 TL | scharfer koreanischer Pfeffer oder Cayennepfeffer |

**Ergibt ein 1-Liter-Glas – Zubereitung: 20 Minuten, plus 6 Stunden ruhen – Fermentierung: 3-6 Tage**

## ZUBEREITUNG

- Kohl und 2 EL Salz mischen.
- Abgedeckt 6 Stunden ruhen lassen.
- Abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten mischen und in ein Glas füllen .
- Mit Wasser bedecken, locker verschließen und 3-6 Tage fermentieren.
- Wenn Ihnen der Geschmack nach Ablauf dieser Zeit zusagt, Glas fest verschließen und kaltstellen.
- **Haltbar:** etwa einen Monat.