



Snelle kimchisalade van Chinese kool en radijs

2 PERSONEN

🕒 70 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🇰🇷 ½ Chinese kool
- 🇰🇷 ⅓ daikon rettich
- 🇰🇷 1 kleine ui
- 🇰🇷 2 lente-uien
- 🇰🇷 25 g zout
- 🇰🇷 6-8 el gochugaru*
- 🇰🇷 1 teen knoflook, fijngesneden
- 🇰🇷 2 cm verse gember, geschild en fijngesneden
- 🇰🇷 1 el sojasaus
- 🇰🇷 4 el vissaus
- 🇰🇷 2 el suiker
- 🇰🇷 1½ el sesamzaad geroosterd

MATERIAAL: wijde kom

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de Chinese kool in de lengte in brede repen.
2. Doe in een wijde kom.
3. Snijd de daikon in de lengte in reepjes van 6 cm.
4. Meng het zout en 250 ml water door de groenten.
5. Zet iets zwaars op de groenten, zoals een stapel borden of gevulde pan.
6. Laat een uur staan, maar schep het koolmengsel elke 20 minuten om.
7. Giet het overtollige water weg en spoel het zout weg onder koud stromend water.
8. Knijp het water uit de kool.
9. Meng met de gochugaru, knoflook, gember, sojasaus, rijstazijn, vissaus, suiker en sesamzaad tot een saus en schep dit door de kool.
10. Serveer het koolmengsel op het bord met wat komkommer kimchi.

TIP: Hoewel kimchi vooral bekend staat als gefermenteerde Chinese kool met chili is het eigenlijk een verzamelnaam voor alle groenten die hier volgens hetzelfde proces worden geconserveerd. Dit gebeurt door groente in te leggen met zout en andere smaakmakers zodat schadelijke bacteriën geen kans krijgen en gezonde melk- en aminozuren tot bloei komen. Zo ontstaat ook de zilt-zure smaak die kimchi voor de Koraan zo geliefd en bij elke maaltijd onmisbaar maakt. Letterlijk iedere familie maakt jaarlijks voor de winter potten kimchi in. Traditioneel helpt het hele gezin bij de bereiding van dit jaarlijkse familiegerecht en dat kan zomaar twee dagen vergen. Over de gezondheidsclaims van deze vitaminerijke probiotica zijn hele boeken geschreven, maar het is vooral de frisse smaak die zorgt voor heerlijke contrasten met gegrilde vlees- en visgerechten.

* Gochugaru (Koreaanse rode-pepervlokken) koop je bij Aziatische supermarkten.

BRON: deliciousmagazine.nl

