



BLITZ-KIMCHI CHUN HEE

20 MIN.
AKTIV

35 MIN.
GESAMT

39 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 2 g pro Person

① Eve Angst

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Chinakohl

400 g	Chinakohl, in ca. 2 cm breiten Streifen
6 EL	Salz
4 dl	Wasser

Gewürzpaste

2	Knoblauchzehen, fein gehackt
40 g	Ingwer, fein geschnitten
2 TL	Rosenpaprika
2 TL	milder Paprika
2 TL	Fischsauce

Gemüse

200 g	Rüebli, in ca. 5 cm langen Streifen
250 g	Rettich, in ca. 5 cm langen Streifen
1	Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen

UND SO WIRDS GEMACHT

Chinakohl

Chinakohl in eine Schüssel geben, Salz darüberstreuen, Wasser dazugießen, gut mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Chinakohl sehr gut abspülen, abtropfen, in eine Schüssel geben.

Gewürzpaste

Knoblauch mit allen Zutaten bis und mit Fischsauce mischen, zum Gemüse geben, gut mischen.

Gemüse

Gemüse zum Chinakohl geben, mischen.

GUT ZU WISSEN

Haltbarkeit:



In einem gut verschließbaren Gefäß ca. 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:



Statt Fischsauce Sojasauce verwenden, so wird das Gericht vegan.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/18538/