



EINFACH ESSEN

Sauer sucht scharf

Kennen Sie Kimchi? Probieren Sie es als mal, am besten auf einem gegrillten Käse-Sandwich



Denise Snieguolė Wachter

Folgen Sie der *stern*-Redakteurin und Kulinarik-Expertin auch bei Instagram: @essenmitdenise

Bei einem guten Freund steht im Keller ein kleiner, schwarzer Kühlschrank. In ihm lagert ein kulinarischer Schatz: Weißkohlblätter, die mit Salz, Knoblauch, Fischsauce und Chili gewürzt sind. In einem luftdichten Behältnis warten sie darauf, dass die Milchsäurebakterien ihre Wirkung entfalten. Dann verwandeln sie sich in Kimchi, die koreanische Version von Sauerkraut.

Kimchi ist zu gleichen Teilen sauer und scharf und damit für den europäischen Gaumen erst einmal gewöhnungsbedürftig. Richtig kombiniert aber verliert es schnell seine Fremdartigkeit, etwa als Teil eines Grilled Cheese Sandwich. Bestreichen Sie dafür zwei Brotscheiben mit Mayonnaise, so wie die Amerikaner es tun. Das klingt zwar reichlich fettlastig; das Brot aber verbrennt dann nicht so schnell. Verteilen Sie Käse und kleingeschnittenes Kimchi darauf, und backen Sie die Brote goldbraun in der Pfanne.

Je kräftiger der Käse, desto weniger intensiv



schmeckt das Kimchi. Eine gute Möglichkeit also, sich an den würzigen Kohl heranzutasten. Probieren Sie auch mal einen Blauschimmelkäse dazu; der harmoniert gut mit dem Korea-Kraut.

Für die Koreaner ist Kimchi übrigens mehr als nur eine Beilage, es ist Lebensart und Ausdruck von Identität. Wer den Kohl einmal zu Hause hat, versteht bald, warum man dafür einen eigenen Kühlschrank – im Idealfall im Keller – braucht. So bleibt das würzig-saure Aroma im Verborgenen. ✘



Weitere Rezepte finden Sie auf *stern* Plus unter www.stern.de/sternrezept



Grilled Cheese Sandwich mit Kimchi

- 2 Scheiben Toast oder Sauerteigbrot
- 1 EL Mayonnaise, alternativ Butter oder Speiseöl
- 150 g Mozzarella (klappt auch mit anderem Käse: Cheddar, Bergkäse, Emmentaler)
- 60 g Kimchi, klein geschnitten

1. Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Jeweils eine Brotscheibenseite mit Mayonnaise (bzw. Butter oder Öl) bestreichen und mit der bestrichenen Seite in die Pfanne legen.
2. Mozzarella (oder anderen Käse) mit klein geschnittenem Kimchi vermengen und gleichmäßig auf beide Brotscheiben verteilen.
3. Etwa fünf Minuten warten, bis der Käse angeschmolzen ist. Dann die Brotscheiben übereinanderlegen. Die Mayonnaise sollte ins Brot eingezogen sein.
4. Mit einem Pfannenwender etwas Druck ausüben und von jeder Seite so lang braten, bis das Brot eine schöne Farbe hat und der Käse geschmolzen ist.



Diese bayerische Kimchi-Interpretation wird aus Chinakohl, Karotten, Spitzpaprika, Ingwer und Chili zubereitet. Passt wunderbar zum Sandwich. Von Completeorganics, im Bioladen, 5,99 Euro



Ein Softdrink fürs gute Gewissen: Mit jeder Flasche verkaufter „Community Cola“ werden soziale und kulturelle Projekte gefördert. Erhältlich in ausgewählten Edeka-Filialen sowie bei Feinkost Käfer, ca. 1 Euro