Bio Kimchi, nicht pasteurisiert, mit aktiven Kulturen, würziger Geschmack

Fermentiertes Gemüse – Bio Kimchi aus Weißkohl – vegan – knackig

Unser Bio Kimchi zeichnet sich durch lebende Kulturen aus. Bedeutet, das fermentierte Kraut ist roh und nicht pasteurisiert. Die für den Darm so entscheidenden Milchsäurebakterien und deren Stoffwechselprodukte bleiben so erhalten. Zudem stecken Ballaststoffe, Antioxidantien und Vitamin A, B und C im Kimchi. Traditionell kommt Kimchi aus Korea, wo es aus Chinakohl hergestellt wird. Wir haben uns bei unserer Rezeptur stattdessen für heimischen **Weißkohl** als Hauptzutat entschieden. Zudem sind **fermentiere Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und für den typischen Geschmack Ingwer und Chili enthalten**. Der Geschmack ist würzig, jedoch nicht zu scharf. Das Bio Kimchi können Sie vielfältig verwenden: Auf Brot, in Rohkost Bowls oder auch in Eintopfen. Am besten erst nach dem Kochen zufügen, damit die aktiven Kulturen erhalten bleiben.

Vorteile von Topfruits Bio Kimchi auf einen Blick

- Roh & nicht pasteurisiert: voller natürlicher Enzyme und aktiver Kulturen
- Vegan & ohne Zusätze
- Fermentiertes Kraut mit leichter Schärfe
- Reich an Ballaststoffen

Was macht unser nicht pasteurisiertes Bio Kimchi besonders?

Viele fermentierte Produkte werden für einen einfachen Transport und lange Haltbarkeit pasteurisiert. Dabei sterben die Milchsäurebakterien im Produkt ab. Der fermentierte Geschmack bleibt zwar erhalten, aber die wertvollen Kulturen sind inaktiv. Da wir in den Mikroorganismen jedoch einen Mehrwert für den Darm sehen, wird unser rohes Kimchi nicht erhitzt. Die Rezeptur weicht bewusst von der traditionell koreanischen Zubereitung ab: Kimchi wird nämlich häufig mit Fischsauce hergestellt. Darauf verzichtet unsere Rezeptur, um den puren Geschmack vom fermentierten Gemüse in den Vordergrund zu stellen. Gleichzeitig ist unser Kimchi so auch vegan.

Anwendungstipp für Topfruits fermentiertes Kimchi Bio

Kimchi können Sie sehr vielseitig in der Küche verwenden. Es ist eine ideale Zutat zu jedem Vesper. Ergänzt aber auch Gemüse-Bowls oder asiatische Gerichte wie Bibimbap. Wenn Sie das fermentierte Kraut für Suppen oder Eintöpfe verwenden, dann empfehlen wir Ihnen, das Kimchi erst nach dem Kochen zuzugeben. Natürlich können Sie mit dem Bio Kimchi auch backen. Ähnlich wie Sauerkraut kann Kimchi in Brot eine wertvolle Ballaststoffquelle sein.

Übrigens: Die Flüssigkeit von Kimchi ist ebenso wertvoll wie das fermentierte Gemüse. Sie können es pur trinken, in Gemüsesaft einrühren oder für Salatdressings verwenden.

Rezept-Tipp mit fermentiertem Gemüse: Kimchi-Pfannkuchen

Zutaten:

- 150 g Kimchi + 2 EL der Flüssigkeit
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Vollkornmehl (Dinkel)
- 1–2 TL Leinsamen
- 1 Ei
- Pfeffer nach Belieben
- Kokosöl neutral zum Braten
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Kimchi in einem Sieb abtropfen lassen, Lake dabei in einer Schüssel auffangen.
2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Den fermentierten Kimchi ebenfalls kleinhacken.
4. Kimchi, 2 EL der abgetropften Lake, Lauchzwiebeln, Zwiebel, Mehl, Leinsamen, Ei und etwa 100 ml kaltes Wasser in einer Schüssel zu einem Pfannkuchenteig verrühren. Nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfannkuchen nacheinander von beiden Seiten darin ausbacken.
6. Zum Servieren mit Sesam bestreuen.

Passend dazu sind ein Salat, ein frisches Gemüse und ein Dip aus Sojasauce.

Jetzt Topfruits rohes Bio Kimchi kaufen & aktive Kulturen genießen

Mit dem rohen Kimchi kaufen Sie ein aktives Lebensmittel. Mikroorganismen und deren Stoffwechselprodukte liefern einen bedeutenden Mehrwert. Das fermentierte Gemüse schmeckt im Verglich zu koranischem Kimchi milder und ist daher für die ganze Familie geeignet.

Allgemeine Informationen zu Tropfruits Bio Kimchi roh

Zutaten: Weißkohl*, Karotten*, Salz, Zwiebel*, Knoblauch*, Paprika*, Ingwer*, Chili*, Paprika-Pulver* / *aus kontrolliert ökologischem Anbau
Lagerung: gekühlt lagern, in einer zugedeckten Glasschüssel
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	134 kj
Brennwert kcal	32 kcal
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	4,4 g
davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	1,94 g