



Stadt mit Ü

Kimchi für Anfänger: So gelingt das erste Glas

Ich mag den scharfen Kohl aus Korea. Doch selbst fermentiert habe ich ihn nie. Mich überfordern die vielen Tipps im Internet. Bei einem Workshop in Hamm bekomme ich ein Gefühl für Mengen und Handgriffe – und lerne, wo man in Düsseldorf dafür einkaufen kann.

Von Gesa Born (Text)
und Andreas Endermann (Foto)
Veröffentlicht am 26. Juni 2026



Viel Spezialgerät braucht es nicht. Für den Anfang reichen ein gutes Messer, eine Schüssel und ein Einmachglas.

Meine Hände graben tief im Chinakohl. Es duftet nach Knoblauch, Ingwer und Chili. Ich setze mein erstes eigenes Kimchi an, endlich. Ich bin sowas von bereit. Jedes trendige Hobby habe ich bislang verpasst. Keine Siebträgermaschine in der Küche, kein Gravelbike im Flur. Jetzt also bin ich fest entschlossen, ins Fermentieren einzusteigen. Gesund soll es ja sein, voller Probiotika. Und den scharf-säuerlichen Geschmack mag ich sehr.

Zugegeben, auch bei Kimchi bin ich late to the party. Hierzulande begann der Hype ums Fermentieren im Corona-Lockdown. Gefühlt jeder präsentierte damals seine Einmachgläser in den sozialen Medien. Bis heute hat das kaum nachgelassen. Man findet unzählige Anleitungsvideos. Menschen, die die rote Paste Blatt für Blatt in den Kohl streichen und dabei von Gochugaru, Saeujeot und Fischsoße sprechen. Doch nach all diesen Tipps bin ich völlig überfordert. Wo soll ich anfangen? Am besten nicht vor dem Bildschirm, sondern bei jemandem, der es mir zeigt. So ganz in echt.

Was passiert im Workshop?

Das Ladenlokal auf der Fährstraße hat grün und blau gestrichene Wände, eine Monstera in der Ecke und eine kleine Discokugel. Im hinteren Bereich beginnt eine Profiküche. Resi,

die mit vollem Namen Teresa Hannaford heißt, trägt die dunklen Haare zum Dutt, dazu schwarze Schürze und Birkenstocks. Sie ist Köchin und betreibt von hier aus ihr vegetarisch-veganes Catering (auf Instagram als @resi_lecker). Zusammen mit Daniel Conrad führt sie durch den Nachmittag.

Daniel, Bart und Brille, handelt hauptberuflich mit antiquarischen Büchern. Er erklärt ruhig den Vorgang der Fermentation. Die Milchsäurebakterien sitzen von Natur aus auf dem Gemüse. Man schafft nur die Bedingungen, unter denen sich die guten Kulturen vermehren und die schlechten verschwinden. Deshalb arbeitet der Kohl im Glas weiter. Hat man als Anfängerin eine realistische Chance auf Erfolg? Absolut, sagt er, vergleicht es aber mit Sauerteig. „Kinderleicht, aber eben erst, wenn man ihn zwanzigmal gemacht hat.“ Theoretisch sei das Ganze kein Hexenwerk.

Alles begann mit einem Glas selbst gemachtem Kimchi, das Resi Daniel zum Geburtstag schenkte. „In Wahrheit war es eher Sauerkraut“, erinnert sie sich. Dann wollten sie ein richtiges, koreanisches Kimchi machen. Sie holten ihre Partner dazu, und jeder experimentierte mit seiner eigenen Version. Daraus entstand Hammer Kimchi, eine kleine Manufaktur, die in Resis Catering-Küche frisches veganes Kimchi in Handarbeit herstellt.

Den heikelsten Schritt übe ich an diesem Nachmittag nicht selbst, das Salzen. Daran scheitern viele zu Hause. Das Salz entzieht dem Kohl Wasser und schafft die Umgebung, in der genau diese Kulturen am besten arbeiten. Es sei die entscheidende Stellschraube, betont Resi. Zu wenig Salz, und die falschen Keime vermehren sich. Zu viel, und das Kimchi wird ungenießbar. Weil das Ganze rund zwölf Stunden zieht, hat Resi den Chinakohl schon am Vortag quer in etwa drei Zentimeter breite Stücke geschnitten, mit 50 Gramm Salz pro Kilo gesalzen, über Nacht beschwert und morgens gewässert. Ich probiere. Aus dem knackigen Blatt ist etwas Biegsames, fast Gummiartiges geworden, das trotzdem noch frisch schmeckt.



Teresa Hannaford in ihrer Küche. Wenn alles gut geht, sieht das Ergebnis am Ende so aus.

Jetzt schnippeln wir. Zuerst verteilen wir Schürzen und setzen Haarnetze auf. Je sauberer wir arbeiten, desto sicherer gelingt die Fermentation. In großen weißen Wannen türmt sich der blasse, gesalzene Chinakohl, daneben liegen Möhren, Rettich, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch.

Die Marinade besteht aus zwei Komponenten. In der Küchenmaschine werden Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und eingeweichte getrocknete Datteln zu einer orangefarbenen Paste. Die Datteln sind Resis Clou statt Zucker, ihre Süße dient als Startfutter für die Kulturen. Parallel rührt Daniel aus Wasser und Reismehl eine Mehlschwitze, die beim Kochen andickt. Diese Paste lässt die Würze besser am Kohl haften. Dazu kommen rund 15 Gramm grobes Chilipulver pro Kilo Kohl und etwas Paprikapulver für die Farbe. Dann vermischen wir beide Teile.

Jetzt der beste Teil. Mit den Fingern kneten wir Kohl und Marinade, bis jedes Stück leuchtend rot glänzt. Die Paste ist warm, klebrig und riecht intensiv. Es macht überraschend viel Spaß. Beim Abfüllen in die Bügelgläser gelten drei Regeln, die auch zu Hause wichtig sind. Nicht randvoll füllen, nur etwa zu drei Vierteln, weil der Kohl noch

Wasser zieht und es sonst überläuft. Fest andrücken, damit kein Sauerstoff bleibt, den die guten Bakterien nicht mögen. Und oben etwas zum Beschweren auflegen, damit der Kohl unter der Flüssigkeit bleibt. Ist er bedeckt, schimmelt nichts.

Wie geht es weiter?

Mit einem Bügelglas von etwa einem Liter gehe ich nach Hause. Mein Kimchi soll erst zwei Tage bei Zimmertemperatur stehen, damit die Fermentation startet, denn Wärme bringt die Kulturen in Schwung. Weil es bei der Hitze in diesen Tagen schnell gehen kann, „burpe“ ich noch am selben Abend, wie Daniel es nennt. Ich öffne das Glas kurz, damit der Druck entweicht. Es zischt tatsächlich. Da lebt etwas! Ich bin stolz wie Oskar. Und sofort wieder zu, damit kein Sauerstoff hineinkommt. Das mache ich zwei Tage lang etwa zweimal täglich.

Nach gut drei Tagen probiere ich zum ersten Mal. Juhu, es schmeckt nach Kimchi, nicht nach gescheitertem Sauerkraut. Danach stelle ich das Glas in den Kühlschrank, was die Fermentation nicht stoppt, sondern nur stark verlangsamt. Dort hält es sich mehrere Wochen, gut verschlossen auch ein paar Monate. Es wird mit der Zeit nur immer saurer.

Ein paar Tage später schickt Resi noch eine Mail mit einem letzten Tipp. Kimchi immer mit einer sauberen Gabel aus dem Glas nehmen, damit nichts verunreinigt wird. Dazu eine Rezeptempfehlung, eine Scheibe Sauerteigbrot mit Avocado, Spiegelei und frischem Kimchi obendrauf.

Was braucht man für den Start?

Die Ausrüstung bleibt überschaubar. Mehr Spezialgerät als für einen Kartoffelsalat braucht man nicht. Zum Salzen reichen ein Sieb und etwas zum Beschweren, etwa eine mit Wasser gefüllte Schüssel, dazu Handschuhe und ein normales Einmachglas. Wer es komfortabler mag, findet besondere Gläser beispielsweise im „evesfermentationlab“ in der Bilker Allee 12. Hammer Kimchi selbst bietet in seinem Shop ein Set für 25 Euro an. Darin enthalten sind ein Glas, ein Buch und frisches veganes Kimchi, das man auch einzeln im Online-Shop oder vor Ort kaufen kann.

Die Zutaten bekommt man größtenteils im Supermarkt, etwa Möhren, Rettich, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Datteln, Reismehl und Chinakohl. Das einzig Exotische ist Gochugaru, ein grob gemahlenes koreanisches Chili. Das findet man im Japan-Viertel an der Immermannstraße, etwa im Hanaro Markt (Immermannstraße 45c) oder bei Dae-Yang (Immermannstraße 21).

Fazit

Zur Wahrheit gehört auch, dass der eigentliche Test erst kommt, wenn ich die nächste Charge ganz allein ansetze. Den Workshop von Hammer Kimchi kann ich aber Einsteiger:innen empfehlen. Er vermittelt ein Gefühl für die Mengen, zeigt, dass es vor allem Geduld braucht, und sorgt für viele kleine Erfolgsmomente.

Der nächste Termin ist der 13. September. Der Workshop dauert gut drei Stunden und kostet 89 Euro. Sämtliches Material vom Salz bis zum Einmachglas ist dabei, und am Ende nimmt man sein eigenes Glas mit nach Hause, das bald lebendig wird. Tickets gibt es über hammer-kimchi.de, Ankündigungen über Instagram.



Ganz wichtig: frischer Ingwer.

Mehr zum Thema Einkaufen

Mehr zum Thema Kultur

Mehr zum Thema Restaurants

Trinkgeld für die Autorin/den Autor