



TEIL 20

André Lees

# Kochschule



**Autor und Fotos:**  
André Lee

André Lee ist in Korea aufgewachsen und hat in Heidelberg Chemie studiert. Er leitete einige japanische Restaurants, absolvierte ein Weinstudium mit dem Abschluss eines Wein-Dozenten und führt heute eine asiatische Kochschule in Kaiserslautern. Zudem ist er zertifizierter EM-Berater und organisiert regelmäßig einen EM-Stammtisch.

André Lee stellt im EMJournal Rezepte vor, die auf der Fermentation von Obst und Gemüse mit EM basieren.



**Kontakt:**  
André Lee und Sibylla Langbein, EM-Stammtisch und Kochschule  
Rosenstraße 9,  
67655 Kaiserslautern,  
Tel 0631 - 61 107  
em@kochweinschule.de

## Fermentierter Rettich – scharf und gesund

In Asien ist Rettich das herausragendste Gemüse überhaupt – und das nicht ohne Grund. Ein Jeder täte gut daran, Rettich auf den täglichen Speiseplan zu setzen, denn die Inhaltsstoffe des Rettichs haben nachweislich viele gesundheitsfördernde Effekte.

Schwefelhaltige Öle, Bitterstoffe sowie Mineralstoffe können Leber und Galle entlasten. Auch die antibiotische Wirkung bei Husten, Rheuma oder Gicht ist bekannt. Aufgrund des geringen Kalorien- sowie Fettgehaltes ist Rettich überdies ideal für die Diät ernährung. Dabei kann der in Würfeln fermentierte Rettich monatelang aufbewahrt werden.

## Fermentierter Rettich – Grundrezept mit Salz

### Zutaten

- 2 kg weißer Rettich mit den inneren grünen Blättern
- 1 Tasse EM-Salz
- 1 EL brauner Zucker
- 2 TL Reismehl
- 2 Tassen gefiltertes Wasser

### Zutaten Paste

- 1 EL EMIKOSAN® / EM-1® / EMa
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
- ½ Tasse pürierter frischer Knoblauch
- 3 EL pürierte Ingwerknolle
- 3 TL Fischsoße (optional)
- 1 Tasse koreanisches Chilipulver (grob)

### Hilfsmittel

- kleiner Kochtopf
- Tasse
- Holzlöffel
- große Schüssel zum Mischen
- 1 bis 2 Einmachgläser mit gelochtem Weckglasdeckel und Gärspund
- EM-Beschwerungsstein

### Zubereitung

- Rettich abbürsten, Außenblätter entfernen und 30 Minuten in Wasser mit EM legen
- den Rettich in etwa 2 cm große Würfel und die grünen Blätter in 3 cm Streifen schneiden
- alles in einer Schüssel mit grobem Salz und Zucker mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen
- in der Zwischenzeit aus 2 Tassen Reismehl und 2 Tassen Wasser einen Brei kochen und abkühlen lassen
- alle Paste-Zutaten sowie die Rettichmasse untermischen
- in ein Weckglas füllen, dabei etwa drei Zentimeter zum Rand frei lassen
- EM-Beschwerungsstein aufdrücken
- mit Deckel und Gärspund eine Woche warm und dunkel stellen
- danach den Gärspund entfernen und kühl aufbewahren

Empfehlung: Täglich etwas Rettichkimchi als Salatbeilage essen.

← Zutaten für die Rettich-Fermentation



## Gebratener Reis mit Rettich-Kimchi

### Zutaten

- 1 Tasse Rettich-Kimchi klein gehackt
- ½ Tasse Kimchi-Saft
- 2 EL Öl
- 2 Tassen frisch gekochter Reis
- 100 g gewürfelter Kochschinken oder Tofu oder gekochte Pilze
- 1 Tasse Schalotten
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sojasoße
- ½ EL Sesamöl
- 2 Eier
- ½ Blatt Seetang (Nori) geröstet, mit der Schere in feine Streifen geschnitten

↓ Das fertige Rettichkimchi im Glas

### Zubereitung

- Seetangstreifen schneiden
- Schinkenwürfel (oder Tofu, Pilze) und Schalotten anbraten
- gehackten Rettich-Kimchi und Fermentationssaft dazugeben und ein wenig weich dünsten
- gekochten Reis zugeben
- mit Zucker, Sojasoße und Sesamöl mischen
- erneut anbraten
- auf eine Platte geben
- mit Spiegeleiern sowie Seetangstreifen dekorieren

↑ Zutaten (links) für das schmackhafte Menü mit gebratenem Reis und Rettich-Kimchi (rechts).

**Hinweis:**  
Gelochte Weckglasdeckel mit Gärspund und EM-Beschwerungssteine können direkt über André Lee oder seinen Shop [www.em-ventilator.de](http://www.em-ventilator.de) bestellt werden.

*Guten Appetit!*



**Die Bio-Alternative bei Zahnersatz!**  
Wir haben die ganzheitliche Lösung.

Prima Denta Zahntechnik GmbH  
Kohlhäuser Straße 65 • 36043 Fulda  
Tel. 06 61/9 41 81 00 • [fulda@primadenta.de](mailto:fulda@primadenta.de)  
[www.primadenta.de](http://www.primadenta.de)