



# André Lees Kochschule

## TEIL 25

**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 Weindozenten 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  
Mobil 0172 - 42 18 876  
em@kochweinschule.de

**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.

**1** Diese Zutaten werden für den fermentierten Pak Choi benötigt.

**2** Durch den Gärspund können die während der Fermentation entstehenden Gase entweichen, ohne dass Luft in den Behälter einströmen kann.

## Fermentierter Pak Choi

In meinem Restaurant habe ich häufig das früher weitgehend unbekannte asiatische Gemüse Pak Choi serviert. Inzwischen kennt es in Deutschland fast jeder Feinschmecker, er ist auch als Chinesischer Senfkohl bekannt.

Pak Choi kann im eigenen Garten angepflanzt werden, er wächst schnell. Das Gemüse enthält viel Kalium, Kalzium, Vitamin C und Senfö, das für seine antibiotische Wirkung bekannt ist.



## Grundrezept zur Fermentation von Pak Choi

### Zutaten

- 6 - 8 Pak Choi, mittelgroß
- 2 Stängel Zitronengras, geschnitten in 3 cm lange schräge Stücke
- 3 Stängel Basilikum
- 1 TL Koreanisches Chilipulver (grob)
- 1 rote Chilischote, fein geschnitten
- 5 Stängel frischer Koriander
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Rohrzucker
- 1 Liter Wasser
- 20 g EM-Salz
- 2 EL EMIKOSAN® / EM-1® oder 1 Tasse EMA
- EM-Beschwerungsstein
- Weckglas (1,5 l) mit gelochtem Glasdeckel und Gärspund

### Zubereitung

Den Pak Choi in EM-Wasser waschen und in das heiß ausgespülte Weckglas geben. Alle weiteren Zutaten hinzufügen. Den EM-Beschwerungsstein auf das Gemüse drücken. Den Glasdeckel mit Gärspund aufsetzen und eine Woche warm und dunkel stellen. Danach das Glas ohne Gärspund bis zum Verbrauch kühl stellen.

## Pak Choi Salat

### Zutaten

- 4 Stück fermentierte Pak Choi, in Würfel geschnitten
- ½ Gurke, gewürfelt
- 1 gelbe oder rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine scharfe Chilischote (je nach Geschmack), geschnitten
- 4 Cocktailtomaten, geviertelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 EL Kichererbsen, gekocht
- 1 Stück Schafskäse, gewürfelt
- frische Petersilie, großblättrig

### Für die Marinade

- Saft einer Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- EM Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die fermentierten Pak Choi halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel anrühren und sämtliche Zutaten dazugeben. Abschließend mit grober Petersilie dekorieren.

## Pfeffersteak oder Tofu mit fermentiertem Pak Choi

### Zutaten

- 4 Stück Pak Choi
- 200 g Rindersteak oder geräucherter Tofu

### Für die Marinade

- 2 EL frischer grüner gehackter Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- Saft einer Limette
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL EM-Salz
- 1 Prise Zucker



### Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade mischen, auf das Fleisch beziehungsweise den Tofu streichen und eine Stunde marinieren lassen. Dann Fleisch oder Tofu in Öl braten, den Pak Choi dazugeben und mundgerecht servieren. Meine Empfehlung dazu ist fermentierter schwarzer Knoblauch.

**3** Der Salat sieht nicht nur gut aus, sondern ist sehr geschmackvoll und kann als ausgefallene Vorspeise aufgetischt werden.

**4** Zu dem Pak Choi und dem Pfeffersteak – oder der veganen Tofu-Alternative – serviert André Lee fermentierten schwarzen Knoblauch. Das Rezept dafür wurde im EMJournal 60 im Mai 2017 veröffentlicht.

*Guten Appetit!*

## AUTARK MACHT STARK!

**Der RÖMEROFEN ist die einfachste Möglichkeit, unabhängiger von Versorgungsnetzen zu werden.**

Mit ein paar Scheiten Holz heizt er im Handumdrehen ein ganzes Haus und liefert dabei Wellness pur: Behagliche Strahlungswärme in jeder Ecke, kein Staub, keine Überhitzung, stattdessen tolle Kochmöglichkeiten: Im Feuerraum des Holzbackofens backt duftendes Brot, das Grillen wird zum Kinderspiel und die Pizza schmeckt wie in Neapel. Im mittleren Fach, dem Steinbackofen, gelingen leckere Kuchen und saftige Braten. Das Obergeschoß lädt ein zum Dörren, Niedertemperaturgaren und Räuchern.

**WEITERE VORTEILE:**

- höchster Bedienkomfort
- 1 x heizen – 12 Stunden warm
- brennt sofort, ohne Anmachholz
- minimaler Ascheanfall
- sauber, sparsam, höchste Effizienz!

**Langzeit-Wärmespeicher aus Tonerde mit 2% EM Keramikpulver**

Tel. 0176 - 649 343 66  
info@roemerofen.de  
www.roemerofen.de  
67283 Obrigheim/Pfalz

**RÖMEROFEN**  
Das Feuer neu entdecken