

Sauerkraut hausgemacht



ZUTATEN:

1 MITTLERER BIO-WEISSKOHL
20 GRAMM MEERSALZ
STILLES WASSER
OPTIONAL: ZWIEBELN, KÜMMEL

AUSRÜSTUNG:

1,9 LITER EINMACHGLAS
SCHNEIDEBRETT
GROSSE SCHÜSSEL
SCHARFES MESSER
SCHALE ODER TELLER
OPTIONAL: REIBE, GÄRGEWICHT

ZUBEREITUNG:

BEGINNE DAMIT DEINE KÜCHENUTENSILIEN GRÜNDLICH MIT SPÜLMITTEL ZU REINIGEN. DAS EINMACHGLAS MIT HEISSEM ODER KOCHENDEM WASSER AUSSPÜLEN.

DIE ÄUSSEREN KOHLBLÄTTER ENTFERNEN UND 1-2 DER INNEREN BLÄTTER FÜR SPÄTER AUFWAHREN. DEN STRUNK ENTFERNEN UND FÜR SPÄTER AUFBEWAHREN.

WEISSKOHL IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN ODER FEIN REIBEN.

DEN WEISSKOHL IN EINE GROSSE SCHÜSSEL GEBEN UND MIT SALZ VERMENGEN. ANSCHLIESSEND DEN KOHL MASSIEREN UND QUETSCHEN, BIS ER WEICH UND SAFTIG WIRD UND SICH AM BODEN DER SCHÜSSEL FLÜSSIGKEIT SAMMELT. OPTIONAL ZWIEBELWÜRFEL ODER KÜMMEL ZUGEBEN UND VERMENGEN.

DEN KOHL NUN IN DAS EINMACHGLAS SCHICHTEN UND IN KLEINEN ETAPPEN IN DAS GLAS FESTDRÜCKEN, DAMIT KEINE LUFTBLÄSCHEN IM GLAS ENTSTEHEN.

DAS GLAS BIS ZUM HALS MIT KOHL FÜLLEN. ANSCHLIESSEND DIE KOHLBLÄTTER FALTEN UND DEN GERIEBENEN KOHL DAMIT BEDECKEN. DEN STRUNK AUF DIE KOHLBLÄTTER DRÜCKEN, GGF. ZURECHTSCHNEIDEN. ALTERNATIV KANN EIN GÄRGEWICHT GENUTZT WERDEN. DER GESAMTE KOHL SOLLTE NUN MIT FLÜSSIGKEIT BEDECKT SEIN, BEI BEDARF STILLES WASSER HINZUGEBEN.

DAS EINMACHGLAS MIT EINEM DECKEL LEICHT VERSCHLIESSEN, SODASS IM FERMENTATIONSPROZESS FLÜSSIGKEIT ENTWEICHEN KANN. DEIN HAUSGEMACHTES SAUERKRAUT KANNST DU NUN FÜR 4-7 TAGE BEI ZIMMERTEMPERATUR FERMENTIEREN LASSEN. HIERZU EINE SCHALE UNTER DAS EINMACHGLAS STELLEN, DA IN DIESEM PROZESS FLÜSSIGKEIT ENTWEICHT.

ICH EMPFEHLE TÄGLICH ZU PRÜFEN, OB DER KOHL NOCH VON FLÜSSIGKEIT BEDECKT IST. BEI BEDARF WASSER NACHGIESSEN.

SOBALD DAS SAUERKRAUT NACH DEINEM GESCHMACK FERMENTIERT IST VERSCHLOSSEN IM KÜHLSCHRANK ODER KALT UND DUNKEL LAGERN. SO IST ES EINIGE MONATE HALTBAR.