

Ernährung

Sabrina Dürr

Montag, 29.01.2024

Sauerkraut selbst machen

Zutaten

½ Weißkohl oder 1 Spitzkohl, etwa 1-2 Kilo Gewicht
15 Gramm Salz pro Kilo fertig geputztem Kohl (ohne Zusatzstoffe wie Rieselhilfen oder Jod, die die Gärung behindern würden)

Außerdem brauchen Sie:

1 Schüssel aus Glas, Keramik oder Plastik, große (Metall reagiert unter Umständen mit der entstehenden Salzlake und stört die Milchsäuregärung)
1 Holzstößel oder -quirl
mehrere weithalsige Bügelgläser mit insgesamt etwa 2 Litern Fassungsvermögen
pro Glas einen Schraubdeckel mit intakter Beschichtung, der gerade durch die Öffnung passt (oder ein entsprechend großes Tellerchen)
einige Steine oder große Murmeln zum Beschweren

Zubereitung

1. Kohl waschen und beschädigte Blätter entfernen. Zwei der äußeren Blätter entfernen und zur Seite legen. Den restlichen Kohl mit einem Messer oder einem Hobel in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Das Kraut wiegen und pro Kilogramm 15 Gramm Salz hinzufügen. Mit sauberen Händen kneten, bis reichlich Flüssigkeit entstanden ist.
3. Das Kraut samt Flüssigkeit auf die Gläser verteilen. Zum Rand des Glases 2-3 Zentimeter Platz lassen. Die Kohlstreifen mit der Hand oder einem Holzstößel stampfen, so dass keine Luft mehr zwischen den Krautschichten verbleibt. Das Kraut soll ganz von Flüssigkeit bedeckt sein.
4. Jeweils ein passend zurechtgeschnittenes Stück eines der zurückgelegten Kohlblätter auf jedes Glas legen. Den Schraubdeckel auf das Kraut legen und einige Steine oder Murmeln zum Beschweren darauf legen.
5. Die Bügelgläser verschließen und eine Woche lang dunkel und bei Raumtemperatur gären lassen. Die Gläser am besten auf eine wasserfeste Unterlage stellen, da sich bei der Fermentation Gase bilden und Flüssigkeit auslaufen kann.
6. Das Kraut nach einer Woche an einem kühleren Ort (zum Beispiel im Keller oder auch im Kühlschrank) mindestens weitere drei Wochen gären lassen.
7. Nach vier Wochen kann das Kraut probiert werden. Wenn sich ein fein-säuerliches Aroma gebildet hat, ist das Sauerkraut fertig. Es hält sich im Keller oder im Kühlschrank etwa ein halbes Jahr.