

Rezeptidee

Sauerkraut



Zutaten Für 1 Glas à 700 ml

- 600 g Weißkohl
- 1 Schalotte
- 2 TL Alnatura Meersalz

Tipp:

Es gibt spezielle Fermentationsgewichte aus Glas. Für den Start reicht es, wenn ein mit Wasser befüllter Gefrierbeutel oder ein Teller, der mit einer Konservendose oder einem Stein beschwert wird, das Kraut abdeckt und nach unten drückt. Übrigens: Vanille mildert das schweflige Kohlaroma. Geben Sie einfach vor dem Verkneten 2 Msp. gemahlene Bourbonvanille zum Kraut.

Zubereitung: 25 Min. + 4–6 Wochen zum Fermentieren

Weißkohl und Schalotte vorbereiten
Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen, Kopf halbieren und Strunk herausschneiden. Die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Weißkohl kneten
Weißkohlstreifen, Schalottenringe und Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Weißkohl weicher ist und Flüssigkeit austritt. So lange kneten, bis sich ausreichend Lake gebildet hat.

Sauerkraut ansetzen
Die Krautmasse sehr dicht in ein sterilisiertes Glas schichten und festdrücken, damit sich keine Luftblasen bilden. Das Ganze mit einem Gewicht beschweren, sodass das Kraut vollständig mit Lake bedeckt ist. Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, noch etwas Wasser hinzufügen. Dann das Glas locker verschließen und auf einen tiefen Teller stellen, sodass beim Fermentieren überschüssige Flüssigkeit austreten kann. An einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur (18–22 °C) 4–6 Wochen fermentieren. Das Kraut hält sich anschließend im Kühlschrank mindestens 1 Monat.