



*Fermentierter*

**Blaukrautsaft**



## Blaukrautsaft

### Zutaten

für 4 Personen

1	Kopf Blaukraut
20 g	Salz

### Zubereitung

Zunächst die äußeren Blätter des Krautkopfs entfernen, dann das Kraut kurz unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und vierteln. Strunk entfernen und das Kraut entsaften. Den Saft mit dem Salz verrühren und in eine PET-Flasche füllen. Der Rand sollte mindestens 2 cm nach oben sauber bleiben. Die Flasche an einen warmen Ort (am besten ohne Einwirkung von Sonnenlicht) stellen und 4–5 Tage stehen lassen.

Wenn der Fermentationsprozess begonnen hat und die PET-Flasche sich hart und prall anfühlt, wie folgt fortfahren:

Die Flasche öffnen, zusammendrücken und die Luft/Gärgase herausdrücken; zusammengedrückt wieder verschließen. Im Kühlschrank weitere 5–6 Tage fermentieren lassen.

### Wichtig

Zum Fermentieren immer natürliches Salz ohne Jod verwenden. Das Wasser zum Waschen sollte nicht gechlort sein, sonst können sich die Milchsäurebakterien nicht gut vermehren. Die Flaschen müssen sehr sauber sein. Vor dem Befüllen mit heißem Wasser ausspülen.