



*Selbstgemachtes*

**Sauerkraut**



## Sauerkraut

### Zutaten

für 4 Personen

1 kg	Weißkraut
20 g	Meersalz (ohne Jod)
1 TL	Kümmel, Nelken oder Wacholder- beeren

### Zubereitung

Zunächst die äußeren Blätter und den Strunk des Krautkopfs entfernen, die Viertel in feine Streifen hobeln. In einer Schüssel das Kraut mit dem Salz vermengen und so lange mit den Händen kneten, bis das Salz die Flüssigkeit aus dem Kraut gezogen hat.

Gewürze leicht rösten und hinzufügen (die auf den Gewürzen vorkommenden Keime werden durch Rösten oder heißes Überbrühen abgetötet). Nun wird das Kraut in ein Gefäß geschichtet. Dabei die Schichten gut pressen, damit sich keine Luftblasen bilden, die das Kraut später verderben können. Das Kraut sollte auf jeden Fall bereits mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zum Schluss die Flüssigkeit aus der Schüssel zugeben. Mit 2 prozentiger Salzlake auffüllen sollte nicht genug Flüssigkeit vorhanden sein.

Zum Gefäßrand sollten mindestens 3 cm Platz sein, damit beim Fermentieren nichts überläuft. Nun wird das Kraut mit einem Gewicht beschwert. Damit das Kraut nicht mit Sauerstoff in Kontakt kommt, kann es mit einem ganzen Krautblatt abgedeckt und dann mit einem Gewicht beschwert werden.

Jetzt das Kraut 5–6 Tage an einen warmen Ort stellen, damit die Fermentation beginnen kann. Danach das Kraut in den Kühlschrank stellen. Das Kraut muss mit Flüssigkeit bedeckt sein und es dürfen keine Luftbläschen im Glas/Gefäß sein. Nach ca. 3 Wochen das Kraut probieren und genießen. Das Kraut hält sich im Kühlschrank einige Monate lang.

### Wichtig

Beim Fermentieren natürliches Salz ohne Jod verwenden. Die Gläser müssen sehr sauber sein; vor dem Befüllen mit kochendem Wasser ausspülen. Vor der Zubereitung die Hände gut waschen.