

SAUERKRAUT

Zutaten für 1 Glas á 750ml

- 1 kleiner Weißkohlkopf
- 1 EL Kümmel ganz
- 2 EL Salz
- 1 EL Zucker



Zubereitung

- Die äußeren Blätter des Kohls entfernen und den Kopf halbieren.
- Entweder: - Kohl fein schneiden (ca. 600g)
- Kohl reiben (ca. 1kg)
- Kohl mit Reibeaufsatz der Küchenmaschine zerkleinern (ca. 1kg)
- Je feiner, desto schneller wird er beim Fermentationsprozess weich.
- Kohl in eine große Schale geben und Salz, Zucker sowie Kümmel dazufügen. Alles so lang verkneten, bis der Saft aus dem Gemüse austritt.
- Nun Kraut ins Einmachglas drücken. Einen Finger breit Abstand zum Glasrand lassen.
- Sollte das Kraut noch nicht vollständig vom eigenen Saft bedeckt sein, etwas Wasser nachfüllen. Dann einen Glasbeschwerer auf das Kraut setzen, sodass es auch während des Fermentationsprozesses vollständig unter Wasser bleibt.
- Das Glas verschließen und bei Raumtemperatur an einen dunklen Ort stellen.
- Regelmäßig – am besten täglich – die entstehenden Gase entweichen lassen. Dazu am Gummi ziehen und Gas entströmen lassen. Dann zügig das Glas öffnen, damit das Gummi wieder in seine Position zurückrutschen kann. Danach schnell wieder verschließen.
- Während des Gärprozesses werden durch die Gasbildung Bläschen sichtbar. Wenn diese nach ein paar Tagen nicht mehr aufsteigen, ist der Prozess abgeschlossen. Beim Sauerkraut empfiehlt sich allerdings, es noch ca. 2 weitere Wochen ruhen zu lassen, damit es die gewünschte Konsistenz hat und geschmacklich gut durchzieht.
- Kühl gelagert kann das fermentierte Gemüse bis zu einem Jahr aufbewahrt werden.

Guten Appetit!

Beim Fermentieren wird der im Kohl enthaltene Zucker durch Bakterien zu Milchsäure vergoren. Das macht das Kraut bekömmlicher und länger haltbar. Alle im Gemüse enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Milchsauer vergorene Lebensmittel unterstützen die gesunde Darmflora und stärken so das Immunsystem.