

Rezept für selbst gemachtes Sauerkraut

Zutaten

- 1 mittelgroßer Weißkohlkopf (etwa 1 kg)
- 15-20 g Salz
- Gewürze nach Belieben

Diese Utensilien sollten Sie bereithalten

- 2 Weckgläser à 500 ml
- (Kraut-)Hobel, Reibe oder großes Messer
- Messer, Schneidebrett und Holzstampfer
- große Schüssel
- Küchenwaage



Zubereitung

1. Äußere, eventuell dreckige Blätter vom Kohlkopf entfernen. Den Strunk grob ausschneiden und den Kohl vierteln.
2. Den Kohl mit dem Messer oder einer Reibe beziehungsweise einem Hobel in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
3. Den Kohl abwiegen. Auf ein Kilogramm kommen 15 bis 20 Gramm Salz. Das Salz mit dem Kohl vermengen und kurz stehen lassen. Auf diese Weise zieht das Salz bereits den ersten Saft aus dem Kraut.
4. Mit sehr sauberen Händen (alternativ: Handschuhe verwenden) das Ganze kräftig durchkneten. Nach einiger Zeit wird das Kraut immer weicher und es tritt mehr Saft aus. Alternativ lässt sich der Kohl gut mit einem Holzstampfer bearbeiten.
5. Wenn der Kohl an Volumen verloren hat und in einer Lake aus Saft liegt, das Kraut in die Gläser abfüllen.
6. Die Masse Schicht für Schicht in die vorher sterilisierten Gläser einfüllen. Die Schichten immer wieder nach unten pressen, damit keine Luft dazwischen verbleibt. Dazu eignet sich ein Holzstampfer sehr gut. Je nach Belieben die Gewürze dazuschichten.
7. Das Glas mit dem restlichen Krautsaft aufgießen. Dabei darf das Kraut nicht mit Sauerstoff in Berührung kommen.
8. Das Glas mit der passenden Methode verschließen.
9. **Weckglas®:** Den Gummiring auf den Deckel legen und das Kraut mit dem Glasdeckel nach unten drücken. Darauf achten, dass kein Kraut zwischen Glas und Deckel eingeklemmt wird. Das Glas mit Klammern verschließen.

10. **Twist-off-Glas:** Frischhaltefolie auf das Kraut beziehungsweise den Saft legen und den Deckel zuschrauben. Er darf nicht zu stark zuge dreht werden, da bei der Fermentierung Gas austritt.
11. Die Gläser in einen Topf oder in eine Schüssel auf ein Tuch oder Handtuch stellen. Dass Saft austritt, ist normal und zeigt, dass der Gärungsprozess in Gang ist. Sobald es anfängt zu blubbern, ist das ein gutes Zeichen.
12. Nach drei bis vier Tagen die Gläser in einen kühlen, dunklen Raum oder in den Keller stellen. Zwei bis drei Wochen später ist das Kraut schon fertig und schmeckt schön knackig. Nach Belieben länger ziehen lassen - uns schmeckt es immer am besten, wenn wir es fünf bis sechs Wochen stehen lassen.