



**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Eingemachtes und Co.

**Saison:** Herbst

**Für:**

**Verfasst von:** Martha Seiwald

## Zutaten

### Salz und Kräuter pro kg Kraut verwenden:

1-2	
STUECK	Krautköpfe
15-20 G	Salz
1 TL	Wacholderbeeren
1 TL	Kümmel
1 TL	Senfkörner
3 STUECK	Lorbeerblätter

## Zubereitung

1. Vom Kraut den Strunk entfernen und mit einem Krauthobel fein hobeln.
2. In eine große Schüssel geben, mit dem Salz gründlich vermischen und solange mit der Hand kräftig kneten bis der Krautsaft (die sogenannte Lake) austritt.
3. Nun die Wacholderbeeren, Kümmel, Senfkörner und Lorbeerblätter untermischen, das Kraut schichtweise, möglichst dicht und ohne Lufteinschlüsse in die sauberen Einweckgläser drücken.

Es sollten mindestens 2-3 cm unter dem Rand frei bleiben.

4. Wenn noch wertvoller Krautsaft in der Schüssel zurückbleibt, unbedingt über die Gläser verteilen.
5. Da über dem Kraut mindestens 2 cm Lake stehen soll und sich oft nicht so viel Krautsaft bildet kann das Ganze mit einer Lake bedeckt werden. Dafür 200 ml abgekochtes wieder abgekühltes Wasser mit 1 TL Salz verrühren und über die Gläser verteilen. Den Glasrand säubern und die Gläser gut verschließen.
6. Nun die Gläser auf einen Backblech ca. 2-3 Tage bei 20-22°C stehen lassen (es kann schon vorkommen das bei der Gärung Flüssigkeit austritt) und dann die Gläser bei ca. 15°C lagern.
7. Hier kann das Gärgut bei niedriger Temperatur zur perfekten Aromabildung nachreifen. Richtig abgeschlossen ist der Prozess erst nach 3-6 Wochen.

Tipp:

Alles ist gut, wenn das Kraut unter der Lake ruht! Wer das beherzigt hat schon so gut wie gewonnen.

Um den Überblick zu behalten, schreibt man das Einlegedatum auf das Etikett.