



Dauer: Aufwändig

Kategorie: Eingemachtes und Co. Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: Keine Angaben

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

1 KG	Weißkraut
20 G	Salz
1 TL	Kümmel
1 TL	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
1 L	Einmachglas
	Gewicht zum Beschweren

Zubereitung

1. Bei Bedarf die äußeren Blätter entfernen, dann 2 große Krautblätter zum Abdecken des Sauerkrauts beiseitelegen.
2. Den Krautkopf vierteln, den Strunk entfernen und das Kraut fein hobeln oder schneiden.
3. Das gehobelte Kraut in eine Schüssel geben und salzen, kurz durchkneten und abgedeckt für ca. 30 Minuten stehen lassen.
4. Dann das Kraut kräftig durchkneten oder stampfen.

Aus dem Kraut tritt Flüssigkeit aus und es wird merklich weicher.
5. Die restlichen Gewürze zugeben.
6. Nun das Kraut in ein sauberes Einmachglas Schicht für Schicht einfüllen. Jede Schicht mit der Faust oder dem Stampfer in das Glas pressen, um so wenig Lufteinschlüsse wie möglich im Glas zu haben.

Das Glas darf maximal zu 75-80 % befüllt werden.
7. Das Kraut abschließend mit den Krautblättern bedecken und nochmals zusammenpressen, die Krautblätter sollten 1,5 bis 2 cm mit Lake bedeckt sein. Dann mit einem Gewicht beschweren.
8. Es ist darauf zu achten, dass das Kraut vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, um eine optimale Fermentation zu gewährleisten und einen Verderb wie z.B. durch Schimmel zu verhindern.
9. Das Glas während der Fermentation locker aber nicht luftdicht verschlossen lagern.

So kann CO₂, welches bei der Fermentation entsteht, entweichen.
10. Für die ersten 3 bis 7 Tage bei Raumtemperatur fermentieren, dann für ca. 2 Wochen bei etwa 15 °C fermentieren, anschließend bei 5 bis 10 °C lagern. Das Sauerkraut ist nach etwa 4 bis 6 Wochen fertig.

Im Kühlschrank lagern!