

Dauer: Autwandig
Kategorie: Eingemachtes und Co.
Saison: Ganzjährig
Für: Keine Angaben
Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

0,5 KG	Karfiol
CA. 300 G	Blaukraut
CA.1L	2,5%ige Salzlake (25g Salz auf 1 l Wasser)
1 L	Einmachglas oder Drahtbügelglas
	Gewicht zum Beschweren

Zubereitung

1. Für die Zubereitung der Salzlake 25 g Salz einwiegen und auf 1 Liter mit Wasser auffüllen.

- 2. Durch gelegentliches Umrühren das Salz lösen.
- **3.** Ein großes Blaukrautblatt beiseite legen.
- 4. Den Karfiol in kleine Röschen teilen, das Blaukraut in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
- 5. Den Karfiol abwechselnd mit dem Blaukraut in das Glas schlichten.
- 6. Mit Salzlake auffüllen.
- 7. Dann mit einem Blaukrautblatt abdecken.
- 8. Mit einem Gewicht beschweren, das Gemüse sollte 1,5 bis 2 cm über mit Lake bedeckt sein.

Auf die maximale Füllhöhe von ca. 75-80 % des Glases achten.

9. Bei Raumtemperatur für 3 bis 7 Tage fermentieren, dann für ca. 1 Woche bei etwa 15 °C fermentieren. Im Anschluss im Kühlschrank für ca. 1 weitere Woche reifen lassen.