



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

Zutaten

| 1 KG | Weißkraut |
|-----------------------------------|---|
| 20 G | Salz |
| 1 daumengroßes Kurkumapulve | Stück Kurkuma (fein gerieben) oder r |
| 1 | daumengroßes Stück Ingwer (fein gerieben) |
| | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 PRISE | Chiliflocken |
| 1 L | Einmachglas oder Drahtbügelglas |

| Gewicht zum Beschweren |
|------------------------|
| |

Zubereitung

- Bei Bedarf die äußeren Blätter entfernen, dann 2 große Krautblätter zum Abdecken des Golden Krauts 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 mit den restlichen Gewürzen kräftig durchkneten oder stampfen.

Aus dem Kraut tritt Flüssigkeit aus und es wird merklich weicher.

- 5. Nun das Golden Kraut in ein sauberes Einmachglas Schicht für Schicht einfüllen.
- **6.** 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 max. zu 75-80 % befüllt werden.

- 7. Das Kraut abschließend mit den Krautblättern bedecken und nochmals zusammenpressen, die Krautblätter sollen mit 1,5 bis 2 cm Lake bedeckt sein. Dann z.B. mit einem Gewicht aus Glas 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 Golden Kraut ist nach etwa 4 bis 6 Wochen fertig.

Im Kühlschrank lagern.