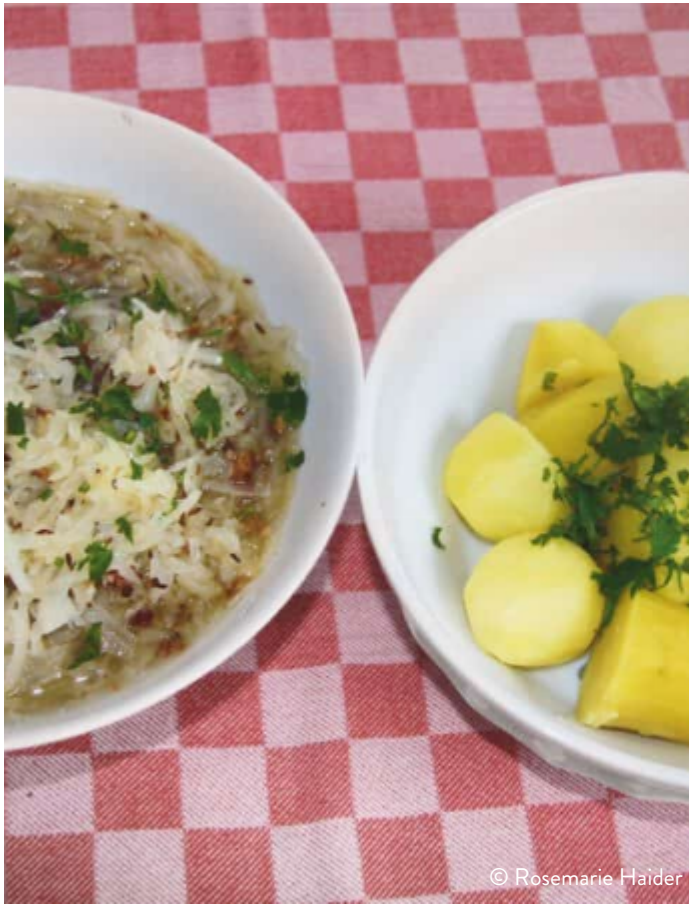




Dauer: Schnell

Kategorie: Eingemachtes und Co. Vorspeisen und
Salate Vegetarisch

Saison: Herbst

Für:

Verfasst von: Rosemarie Haider

Zutaten

3-4 Krautköpfe

3 EL Salz

0,5 L Buttermilch

Zubereitung

1. Das Kraut auseinander schneiden, vom Strunk befreien und mit dem Krauthobel fein schneiden.
2. Gehobeltes Kraut mit Salz und Buttermilch abwechselnd in einen Gärtopf aus Ton geben und mit der Faust ganz fest andrücken bis sich Flüssigkeit bildet.

3. Das Kraut muss zum Schluss gut mit Flüssigkeit bedeckt sein
4. Ein ganzes Krautblatt als Abdeckung verwenden und die Menge mit einem Holzdeckel und gut gewaschenen Steinen beschweren.
5. Den Deckel auf den Gärtopf setzen und die Rille mit Wasser füllen.
6. Den Gärtopf an einen dunklen Ort stellen und ca. 3 bis 4 Wochen gären lassen und immer wieder das Wasser in der Rille des Topfes nachfüllen.

Wenn es zu blubbern beginnt, ist die Fermentation voll im Gange.

7. Je länger das Kraut im Topf gären kann desto intensiver wird der Geschmack.

Auf diese Art und Weise können auch andere Gemüsearten wie Karotten, Sellerie, Rüben, Blaukraut, Wirsing oder Chinakohl reinsortig oder auch gemischt fermentiert werden.