

Rotkohl-Sauerkraut

Zutaten (für 1 großes Weckglas):

- 2 kg Rotkohl
- 4 TL Meersalz
- etwas Wasser

Für die Zubereitung benötigt man außerdem 1 Weckglas mit 2 l Fassungsvermögen sowie 1 kleinen Gefrierbeutel.

Vom Kohl ein Blatt beiseitelegen. Den restlichen Rotkohl vierteln und in feine Streifen hobeln. Den Strunk mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Alles in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und gründlich verkneten, bis bei leichtem Drücken Wasser austritt. Da Rotkohl stark abfärbt, beim Kneten am besten Handschuhe tragen.

Den Kohl nach und nach in das Weckglas füllen und immer wieder mit der Faust fest andrücken, sodass Luftblasen entweichen können. Anschließend die restliche Salzlake aus der Schüssel dazugießen. Der gesamte Kohl sollte bedeckt sein und keine Kohlstücke oben am Glasrand kleben. Zugleich sollte nach oben zum Rand mindestens 2-3 cm Platz bleiben, damit bei der Gärung nichts überläuft. Reicht die Flüssigkeit nicht, kann weitere Lake aus 15 g Salz auf 1 l Wasser zubereitet werden.

Das beiseitegelegte Kohlblatt auf den Durchmesser des Glases zurechtschneiden und den Kohl damit abdecken. Einen Gefrierbeutel mit etwas Wasser befüllen, die Luft herausdrücken und verschließen. Fest auf den Kohl drücken, um diesen zu beschweren. Dann das Glas verschließen.

Das Glas mit dem Kohl einige Tage bei 22 Grad lagern, beispielsweise in der Küche. Sicherheitshalber einen tiefen Teller unterstellen, da beim Gären möglicherweise Flüssigkeit überläuft. Danach das Glas weiter bei 15 Grad lagern, etwa im Keller. Nach 14 Tagen ist das Sauerkraut fertig. Es wird allerdings noch besser, wenn man es weitere 14 Tage stehen lässt. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Zur besseren Bekömmlichkeit sollte das Rotkohl-Sauerkraut vor dem Verzehr gut erhitzt werden.

Sendung/Quelle: Theresas Küche
Letzter Sendetermin: 09.11.2018
Koch/Köchin: Marie Himmel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen