

Selbst gemachtes Sauerkraut

Zutaten (für ein 1-Liter-Glas):

- 1 kg Weißkohl
- 20 g Salz
- Kümmel
- Wacholderbeeren
- Lorbeer

Die äußeren Kohlblätter entfernen. Den Kohl vierteln und den dickeren Strunk herausschneiden. Die Kohlblätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. Dann abwiegen. Zum Fermentieren benötigt man 2 Prozent Salz des Kohlgewichts, also bei 1 Kilo zum Beispiel 20 g.

Den Kohl in eine breite Schüssel geben und mit dem Salz bestreuen. Einige Minuten kräftig kneten, massieren und drücken, bis der Kohl geschmeidig wird und reichlich Wasser austritt. Wer mag, mischt dann nach Belieben Gewürze unter.

Das Einmachglas oder zwei kleinere mit heißem Wasser ausspülen, dann mit dem Kraut füllen. Dabei das Kraut immer wieder fest in das Glas drücken, damit keine Lufträume entstehen und die Lake über dem Kraut steht. Die Gläser zu drei Viertel füllen und mit Flüssigkeit gut bedecken. Aus einem Kohlblatt Deckel in der Größe des Glasdurchmessers schneiden und auf den Kohl legen. Gegebenenfalls noch ein sauberes Gewicht hinzufügen, beispielsweise einen kleineren Glasdeckel oder Stein.

Die Gläser verschließen (mit Gummiring und Klemmen) und bei mittlerer Raumtemperatur mindestens 4-8 Tage fermentieren lassen. Danach an einen kühlen und dunklen Ort stellen, am besten in den Kühlschrank. Durch die Kälte wird die Fermentation verlangsamt und schließlich gestoppt. Zu langes Fermentieren macht das Kraut zu sauer. Das Kraut ist nun verzehrbereit, lässt sich aber auch gut lagern (circa 3-4 Monate).

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 05.12.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

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