Kochdauer:
Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten:

1 kg	Weißkraut
2 TL	Salz
1 EL	Kümmel
5 Stk.	Wacholderbeeren
2 Stk.	Lorbeerblätter
3 Stk.	Weinblätter

Mein persönlicher Tipp

Wer möchte, kann auch 1 – 2 säuerliche Äpfel (geraffelt oder blättrig geschnitten) oder Zwiebelringe dazu mischen. Rosa Sauerkraut erhält man durch die Beigabe von Roten Rüben oder Rotkraut.:

Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Gemüse fermentieren*

Klassisches Sauerkraut

Zubereitung

- Kraut waschen, 1 – 2 große grüne Krautblätter zum Abdecken beiseite legen - falls keine Weinblätter zur Verfügung stehen.
- Strunk herausschneiden und das Kraut hobeln oder nudelig schneiden.

- In einer Schüssel mit Salz und Gewürzen vermischen und mit den Händen gut durchkneten oder stampfen, bis der Zellsaft zwischen den Fingern spürbar ist.
- Das Kraut wird dadurch feuchter und geschmeidiger und es bildet sich Lake.

- Das Kraut Handvoll für Handvoll schichtweise in ein Glas oder einen Gärtopf füllen.
- Dabei mit den Fäusten oder einem Stampfer gut zusammenpressen, sodass keine Luftlöcher bleiben.
- Beim Drücken soll Lake sichtbar werden und über dem zusammengepressten Kraut stehen.

- Das Kraut mit den zurückbehaltenen Krautblättern oder Weinblättern abdecken.
- Das eingefüllte Gemüse beschweren und abdecken.
- Das Gefäß auf ein Backblech oder eine große Schüssel stellen – so wird evtl. durch den Fermentationsprozess entstandene, überlaufende Lake aufgefangen.

- 3 – 7 Tage bei Zimmertemperatur bei 18 – 23 °C stehen lassen. Dann ca. 2 Wochen an einem kühleren Ort bei ca. 15 °C fermentieren lassen und anschließend am besten in den Keller bei 5 – 10 °C stellen.
- Nach 4 – 6 Wochen ist das Sauerkraut fertig.
- Im kühlen Keller oder im Kühlschrank lagern.
- Das Sauerkraut ist fertig, wenn es etwas weicher ist, aber trotzdem Biss hat, leicht glasig und gelblich aussieht und einen angenehmen säuerlichen Geschmack hat.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20