



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

Klassisches Sauerkraut



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verfügung

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.

Image not found, Image not found, and type unknown



Bild 1 Bild 2

- 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.

Image not found, Image not found, and type unknown

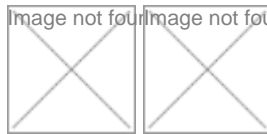


Bild 1 Bild 2

- 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.

Image not found or type unknown



Bild 1

- 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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Gemüse fermentieren*

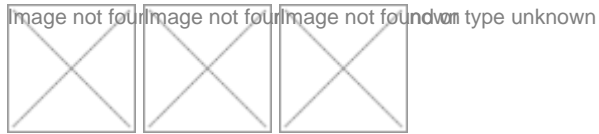


Bild 1

Bild 2

Bild 3

- 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.