



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 1 kg Rotkraut
- 2 Stk. säuerliche Äpfel
- 2 Stk. gelbe Zwiebeln
- 10 g Salz
- 2 TL Kümmel
- 0,5 TL Fenchel, gemahlen
- 0,5 TL Anis
- 0,5 TL Koriandersamen

Mein persönlicher Tipp

Das fermentierte Rotkraut schmeckt köstlich mit angebratenem Fleisch und Gemüse.:

Daniela Achleitner

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Gemüse fermentieren*

Fermentiertes Rotkraut

Zubereitung

Zubereitung

- Kraut putzen, 1-2 große Blätter zum Abdecken beiseitelegen.
- Kraut fein hobeln bzw. fein nudelig schneiden.
- Äpfel entkernen und mit der Schale in feine Scheiben hobeln oder raspeln.
- Die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln.
- Nun vorbereitetes Kraut, Äpfel und Zwiebeln mit Salz und Gewürzen in einer großen Schüssel gut mit den Händen durchdrücken.
- Wenn sich genug Lake gebildet hat, schichtweise in ein Glas (mit ca. 1,5 l Volumen) füllen.
- Mit den Fäusten oder dem Stampfer gut zusammenpressen.
- Mit Krautblättern abdecken und beschweren.
- Zum Beschweren eignen sich kleine Glasdeckel oder ganz saubere Steine oder ganz einfach ein mit Wasser gefülltes verschlossenes Plastiksackerl. Wichtig: Die Lake muss ca. 2 cm über dem Kraut stehen.
- Das Glas in einen tiefen Teller stellen (so wird evtl. überlaufende Lake aufgefangen).
- Die ersten 4-7 Tage bei Zimmertemperatur (18-23 °C) und die nächsten 10-14 Tage unter 15 °C fermentieren.
- Nach 2-4 Wochen ist das Kraut genussfertig.
- Fertiges Kraut im Kühlschrank oder kühlem Keller lagern.