

SAUERKRAUT

Zutaten:

Kraut

Kümmel

Lorbeerblätter

Salz

Zubereitung:

Kraut fein hobeln. Pro Kilogramm Kraut kommen 20 g Salz hinzu.

Kraut und Salz gut vermengen und mit sauberen Händen ca. 5 – 10 Minuten kräftig durchkneten, bis das Kraut viel Flüssigkeit abgibt. Kraut und Flüssigkeit in ein großes Einmachglas füllen. Mit einem Stößel oder ähnlichem fest nach unten drücken, bis alles bedeckt ist.

Mit einem sauberen Gewicht (z. B. Stein im Zipbeutel oder Fermentationsgewicht) beschweren.

Das Glas mit einem sauberen Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und mit einem Gummi fixieren (alternativ einen Gärdeckel mit Ventil verwenden). An einem kühlen, dunklen Ort (idealerweise bei 18–22 °C) für 2–3 Wochen fermentieren lassen.

Wenn der Geschmack passt, Deckel fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Optional: weitere 2–3 Wochen im Kühlschrank reifen lassen.