

Sauerkraut

ZUTATEN

1 Krautkopf
Salz je nach Gewicht
4 Wacholderbeeren (angemörsert)
2 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Die äußeren Krautblätter vom Kopf lösen und zur Seite legen (diese werden später noch benötigt). Den Krautkopf in dünne Streifen hobeln.

Etwa 2-4 EL Salz darüber geben und kräftig mit den Händen kneten. Um so länger geknetet wird, umso mehr Saft tritt aus dem Kraut aus.

Wachholderbeeren und Lorbeerblätter hinzugeben. Noch einmal alles kräftig durchkneten und abschmecken. Das Kraut sollte einen Ticken zu salzig schmecken. Dies hebt sich durch den Fermentationsprozess wieder auf.

Kraut in ein Krautfass oder Fermentationsglas geben. Dabei jede Schicht fest nach unten drücken, sodass keine Lufträume entstehen. Den restlichen Saft aus der Schüssel ebenfalls hinzugeben. Das Kraut muss von der Lake vollständig bedeckt sein. Ist dies nicht der Fall, muss noch einmal weitergeknetet werden.

Die zur Seite gelegten Krautblätter rund zuschneiden, sodass je eines als oberer Abschluss in die Gläser bzw. das Glas gegeben werden kann. Blatt nach unten drücken, bis es von der Lake vollständig bedeckt ist.

Das Glas luftdicht abschließen und 5 Tage bei Raumtemperatur aufbewahren. Auf diese Weise startet der Fermentationsprozess. in Gang kommt.

Anschließend das Sauerkraut kühl stellen. Am besten in einen kühlen Kellerraum oder in den Kühlschrank und mindestens drei Wochen durchziehen lassen.

