

Klassisches Sauerkraut

1 Kg	Weißkraut
8- 15 Gramm	Salz
1 El.	Kümmel
4-5 Stück	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
2-3	Krautblätter

Kraut waschen, zwei bis drei grüne Krautblätter von außen zum Abdecken auf die Seite legen.

Strunk herausschneiden und das Kraut hobeln oder nudelig schneiden.

In einer Schüssel das Salz, die Gewürze und das geschnittene Kraut gut durchkneten bis der Zellsaft zwischen den Fingern spürbar ist. Das Kraut wird dadurch feuchter und geschmeidiger und es bildet sich eine Lake.

Das Kraut in ein Glas oder einen Gärtopf schichten, dabei mit den Fäusten oder einem Stampfer gut zusammenpressen.

Kraut vollständig mit der Lake bedecken. (Gefahr von Schimmelbildung)

Das Kraut- Laken Gemisch mit ganzen Krautblättern abdecken.

Mit einem abgekochten Gär-Stein die Krautblätter beschweren, damit auch diese unter der Lake sind.

Das Ganze verschließen.

Unter die Gläser ein Tablett stellen, damit die Flüssigkeit, die überläuft darin aufgefangen werden kann.

Das Ganze 3- 5 Tage bei Zimmertemperatur rasten lassen, dann an einem kühleren Ort bei ca. 15°C fertig fermentieren lassen. Nach 4 bis 6 Wochen ist das Sauerkraut fertig.



Fermentiertes Blaukraut

Zubereitet wird das Blaukraut wie das Sauerkraut, man kann aber auch Äpfel dazu reiben und mit einem Löffel Zucker das Ganze versüßen.

Viel Spaß beim nachmachen wünscht euch

Sütl Katharina
"bleibambodenst"