

Sauerkraut im Glas

Sauerkraut ist eine tolle Vitaminbombe. Gerade im Winter eine schöne säuerliche Abwechslung auf dem Speiseplan. Durch die Milchsäurebakterien, die auf den Kohlblättern vorhanden sind fermentiert das Kraut und wird auf natürliche Weise haltbar gemacht.

Durch die Möhren erhält es einen weicheren, nicht ganz so sauren Geschmack.

Du brauchst

- x Weißkohl / Spitzkohl
- x Möhren
- x 1 % Salz (auf ein 1kg Gemüse kommen 10 g Salz)
- x Weckglas, Schraubglas

Zubereitung

1. Kohl halbieren und Strunk entfernen. Kohl und Möhren (im Verhältnis 2:1) waschen und mit der Küchenmaschine fein raspeln und mit der Küchenwaage abwägen.
2. Jetzt ein 1% Salz zu den Raspeln zugeben und mit den sauberen Händen kneten. Und kneten. Und kneten. Und kneten bis sich viel Saft bildet. Dann min. 30 ziehen lassen und nochmal kneten.
3. Die Krautmischung Schicht für Schicht in ein Weckglas füllen und fest ins Glas drücken. Zum Schluss mit dem ausgetretenen Saft auffüllen bis alles bedeckt ist, falls zu wenig Saft da ist geht auch Salzwasser (10g Salz / Liter).
4. Die Krautmischung mit Tonuntersetzer oder Kohlblatt beschweren, damit keine Krautraspel an der Oberfläche schwimmen.
5. Das Glas mit Gummiring und Klammern verschließen und für eine Woche bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Achte darauf, dass das Glas auf einem Untersetzer / Teller steht damit es keine Sauerei gibt, denn im Glas fängt es an zu blubbern und Schaum tritt am Rand aus. Alles normal. Ein Schraubglas geht auch, anfangs aber nur so fest zuschrauben, dass das Gas und er Schaum raus kann.
6. Nach der Woche kann das Glas in den Kühlschrank umziehen und nach 2-3 Wochen ist dein Möhrensauerkraut fertig.

