

Sauerkraut selbst herstellen

Am 06. November 2021 führte Tino Winkler beim Museums-Klönschnack vor, wie er Sauerkraut herstellt:



Auf der folgenden Seite sein Rezept →

Sauerkraut selbst herstellen

Zutaten: Weißkraut, reines Salz ohne Jod oder Fluor, Zucker, eventuell Salzwas-ser oder Buttermilch

Gewürze optional: Pfeffer, Kümmel, Dill, Lorbeer, Wacholder, Ingwer, Chili

Weißkohl hobeln und 10cm hoch in ein Gefäß (Gärtopf, Tontopf, Edelstahltopf) schichten

Pro Kilo Weißkohl 10-15 Gramm Salz (ein gehäufte Esslöffel) und am Anfang auch Zucker etwa genau so viel zugeben und stampfen bis Wasser über dem Kohl steht. Je länger gestampft wird umso weicher wird das Kraut,

Tritt zu wenig Flüssigkeit aus dem Kraut, kann eine Tasse gesalzene Wasser zugegeben werden

Das Kraut muss bei offenen Gefäßen unter der Flüssigkeit liegen, während des Gärprozesses das Gefäß mit einem Tuch abdecken.

Wenn ein Gärtopf mit Wasserrinne verwendet wird kann die Flüssigkeit auch auf gleicher Höhe wie das Kraut liegen, da das Wasser in der Rinne den Zugang von Sauerstoff verhindert.

Bei 18-22°C setzt die Milchsäuregärung ein, das ist ein Fermentationsprozess, bei dem der Zucker im Kohl durch Bakterien in Milchsäure verwandelt wird.

Es entsteht Kohlendioxid das entweichen muss, ein fest verschlossener Behälter platzt zwangsläufig!

Nach etwa 2-3 Wochen ist der Gärprozess beendet, je nach Umgebungstemperatur.

Wenn am Anfang 2-3 Esslöffel Buttermilch zugegeben werden beschleunigt sich der Gärprozess und das Sauerkraut ist eventuell schon nach einer Woche fertig.

Schaut regelmäßig in den Behälter, eventuell bildet sich oben eine trübe Flüssigkeit, die mit Kelle entfernt werden kann.

Danach das Sauerkraut in Gläser füllen und verschließen, es ist dann im Kühlschrank bis zu ½ Jahr haltbar.