Rezept

# Curtido - leicht fermentierter Krautsalat

Ein Rezept von Curtido - leicht fermentierter Krautsalat, am 11.11.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Kopf** | Weißkohl (1kg) |
| **2** | Möhren |
| **1** | kleine grüne Chilischote k |
| **16 g** | Salz (1,5% vom Gewicht des gesamten zerkleinerten Gemüses) |
| **1** | kleine Zwiebel |
| | 2 %ige Salzlösung aus 100 ml Wasser und 2 g Salz (bei Bedarf) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt ca. 1 kg | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: ca. 6 Monate

## Zubereitung

1. Äußere Blätter vom Kohl entfernen, 1 großes Blatt waschen und beiseitelegen. Kohl vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Kurz mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann kräftig kneten, damit Wasser austritt.

2. Inzwischen Möhren putzen, waschen und raspeln. Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles mit dem Kohl vermengen. Probieren und bei Bedarf nachsalzen.

3. Alles in ein sauberes Bügel- oder Einmachglas (1,5-2 l) füllen und dicht pressen, der Kohl muss mit Lake bedeckt sein. Bei Bedarf etwas Salzlösung dazugeben. Das Glas nicht randvoll füllen.

4. Die Mischung mit dem beiseitegelegten Blatt bedecken und beschweren. Das Glas verschließen und den Kohl 1-3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Dann 1-2 Wochen an einen kühlen Ort stellen. Bei Bedarf Salzlake nachfüllen. Zwischendurch probieren. Sobald das Gemüse angenehm sauer schmeckt, im Kühlschrank lagern.