

## Rezept

# Fermentierter Rotkohl

Ein Rezept von Fermentierter Rotkohl, am 09.10.2024

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 Kopf</b> Rotkohl (ca. 1,5kg)                            | <b>20 g</b> Salz (1,5 % vom Gewicht des gesamten zerkleinerten Gemüses) |
| <b>2</b> kleine Möhren                                       | <b>1</b> Frühlingszwiebelröllchen                                       |
| <b>1</b> Chilischote   | <b>1/2 TL</b> Korianderkörner   |
| 2 %ige Salzlösung aus 100 ml Wasser und 2g Salz (bei Bedarf) |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt ca. 1,2 kg | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: ca. 6 Monate

## Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten und salzen: Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, 1 großes Blatt waschen und beiseitelegen. Den Kohl vierteln, den Strunk ausschneiden und die Viertel mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.
2. Den Kohl in eine große Schüssel geben und das Salz gleichmäßig darüberstreuen. Kurz mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann mit den Händen (Handschuhe tragen, da Rotkohl abfärbt) kräftig kneten, damit viel Wasser austritt.
3. Inzwischen Möhren putzen, waschen und in Streifen schneiden oder raspeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, Chilischote waschen, putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen. Den Kohl mit Möhren, Frühlingszwiebel, Chili und Koriander vermengen. Probieren und nach Bedarf nachsalzen.
4. Gemüse ins Glas geben und mit Lake bedecken: Alles in ein sauberes Bügel- oder Einmachglas (1,5-2 l) füllen und dicht pressen, um Lufteinschlüsse zu entfernen. Der Kohl muss mit Lake bedeckt sein. Bei Bedarf etwas Salzlösung dazugeben. Das Glas nicht randvoll füllen.
5. Den Kohl mit dem beiseitegelegten Blatt bedecken und beschweren. Lose Gemüsestücke an der Oberfläche entfernen. Das Glas verschließen und auf einen Teller stellen.
6. Gemüse fermentieren lassen: Den Kohl bei Zimmertemperatur 3-7 Tage stehen lassen. Je wärmer die Umgebung, desto schneller setzt der Säuerungsprozess ein, den man am Aufsteigen von Bläschen und an Schaumbildung an der Oberfläche erkennt. Das Glas in dieser Phase möglichst geschlossen halten, um Schimmel und Kahmhefe zu vermeiden. Bei Bedarf einen Spalt öffnen, um Druck abzulassen.
7. Danach 1-2 Wochen an einen kühlen Ort stellen. Bei Bedarf Salzlake nachfüllen, um das Gemüse zu bedecken. Zwischendurch probieren. Sobald der Kohl angenehm sauer schmeckt, im Kühlschrank lagern. Dort wird die Fermentation verlangsamt.