

Rezept

Fermentiertes Weinsauerkraut

Ein Rezept von Fermentiertes Weinsauerkraut, am 20.12.2025

Zutaten

2 1/2 kg Weißkohl

2 TL Kümmelsamen

1 TL Wacholderbeeren

50 g unraffiniertes Meersalz

2 Lorbeerblätter

200 ml Weißwein

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Bügelverschlussgläser (à 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Den Kohl waschen, 4-6 Außenblätter abnehmen und beiseitelegen. Kohlköpfe vierteln und auf dem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln (Bild 1), den Strunk nicht verwenden. Kohl in eine große Schüssel geben, Salz und Kümmel darüberstreuen. Kohl mit den Händen ca. 15 Min. kräftig durchkneten, bis er weich und sehr saftig ist. Lorbeerblätter in kleine Stücke brechen.
2. Die Gläser mit je 1 Stück Kohlblatt auslegen. Etwa ein Drittel hoch Weißkohl einfüllen. Mit dem hölzernen Kartoffelstampfer so fest in die Gläser stampfen, dass ca. 2 cm Saft darübersteht. 1 Stück Lorbeerblatt, 2-3 Wacholderbeeren und 1 Portion Weißkohl daraufgeben.
3. Wieder fest einstampfen und so fortfahren, bis Kohl und Gewürze aufgebraucht sind, der Saft schäumt und 3 cm hoch über dem Kraut steht (Bild 2). Je 1 Stück Kohlblatt darauflegen, den Wein dazugießen. Das Kraut beschweren, damit es nicht an die Oberfläche kommt. Dafür eignet sich ein kleines, mit Wasser gefülltes Glas mit Schraubdeckel (Bild 3) oder auch ein mit Wasser gefüllter, sehr gut verschlossener Gefrierbeutel. Die Bügelgläser verschließen.
4. Die Gläser mit einem dunklen Tuch bedecken und 1 Woche bei Raumtemperatur (20-22°) stehen lassen. Wenn sich am Rand trübe Flüssigkeit und Schaum bilden, das Beschwerglas herunternehmen, Schaum und trübe Flüssigkeit abschöpfen. Das Beschwerglas mit heißem Wasser gründlich säubern und erneut auf das Kraut setzen.
5. Nach 3-4 Wochen das Kraut kühl stellen (16-18°) und weitere 2-3 Wochen reifen lassen. Erst dann die Gläser öffnen und das Kraut probieren. Es sollte schön zart und säuerlich sein. Bei Bedarf weiter reifen lassen.