Rezept

Sauerkraut aus 2kg Weißkohl

Ein Rezept von Sauerkraut aus 2kg Weißkohl, am 08.10.2026

Zutaten

1	großer Weißkohl (etwa 2 /2 kg)
1 EL	Zucker (15 g)
3	Lorbeerblätter
	Tee-Ei
	Stampfer aus Holz oder Edelstahl
gut 2 EL	feines Meersalz (35 g)
je 1 TL	Wacholderbeeren, gelbe Senfkörner und Kümmelsamen
100 ml	trockener oder halbtrockener Weißwein
	glasierter Tontopf mit exakt hineinpassendem Holzbrett und Stein zum Beschweren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 1 Tontopf (etwa 4 l, etwa 2 kg fertiges Kraut) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Den Kohl waschen, das Strunkende abschneiden und ein schönes, möglichst intaktes Blatt vorsichtig vom Kopf ablösen. Den restlichen Kohl vierteln, den Strunk großzügig abschneiden. Den Kohl in feine Streifen hobeln oder mit einem großen Messer in feine Streifen schneiden.

2. Den Kohl in eine Schüssel geben, das Salz und den Zucker darüberstreuen und gründlich untermischen. Wer mag, kann das Ganze auch mit den Händen leicht durchkneten, dann bildet sich nachher schneller Saft. Gewürze im Mörser zerstoßen und ins Tee-Ei füllen. Den Tontopf heiß ausspülen und abtrocknen.

3. Die Kohlstreifen in der Schüssel mit dem Stampfer so lange durchstampfen, bis sie glasig aussehen und Saft austritt. Die Hälfte des Kohls in den Topf füllen, mit dem Tee-Ei und 2 Lorbeerblättern belegen. Restlichen Kohl einfüllen und alles mit dem Stampfer nochmals kurz durchstampfen. Den Wein gleichmäßig darübergießen, übriges Lorbeerblatt auflegen und das Kraut mit dem ganzen Kohlblatt abdecken. Das Brett darauflegen und mit dem Stein beschweren.

4. Topf mit einem Küchentuch abdecken und in einen kühlen Raum stellen. Kraut etwa 12 Tage gären lassen. Den Schaum, der sich dabei bildet, alle 4-5 Tage abschöpfen. Dann das Kraut mit einem Kochlöffelstiel an einigen Stellen durchbohren, damit die Gärgase entweichen können.

5. Das Kraut nun noch etwa 2 Wochen reifen lassen. Dann ist es fertig und kann gegessen werden. An einem kühlen Ort oder im Kühlschrank kann man es aber auch noch einige Monate aufheben.