

Rezept

Sauerkraut selbst herstellen

Ein Rezept von Sauerkraut selbst herstellen, am 27.04.2024

Zutaten

5 kg	Weißkohl (Herbstkohl; netto ca. 4 kg)	2	säuerliche Äpfel (z.B. Cox orange oder Elstar)
1 EL	Wacholderbeeren	1 EL	Kümmelsamen
50 g	Salz	200 ml	Molke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Gärtopf mit 10 l Inhalt: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die äußeren, sehr dunklen Blätter der Kohlköpfe wegwerfen. Einige große Blätter ablösen, waschen und aufbewahren, um später damit das Kraut abzudecken. Kohlstrünke herausschneiden und grob reiben, die Kohlköpfe vierteln und fein schneiden oder hobeln. Die Äpfel waschen, vierteln, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Ein Drittel des Kohls in den Gärtopf füllen und mit einem hölzernen Kohlstampfer oder mit der Faust kräftig einstampfen, damit der Zellsaft austritt. Einige Apfelscheiben, Gewürze, Salz und Molke zugeben und die nächste Schicht Kohl darauf verteilen. Wieder kräftig stampfen, dabei soll auch das Salz gleichmäßig im Kohl verteilt werden. Wenn der Topf zu vier Fünfteln gefüllt ist, einige große Kohlblätter auf den gestampften Kohl legen. 30 Min. stehen lassen, dann die Steine zum Beschweren auflegen. Die ausgetretene Flüssigkeit soll den Kohl bedecken, eventuell noch Salzlake (1,5 % Salz) dazugeben.
3. Die Wasserrinne füllen, den Topf zudecken und 2-3 Tage bei 20-22° stehen lassen, bis die Gärung in Gang kommt. An einem kühleren Ort 2-3 Wochen gären lassen. Nach der Hauptgärung den Topf öffnen, falls nötig, die Steine gründlich abspülen und fehlende Flüssigkeit mit abgekühltem Salzwasser (1,5 % Salz) ergänzen. Nach 4-6 Wochen ist das Sauerkraut ausgereift.