

Sauerkraut



Zutaten

- 1 kg Weißkraut
- 20 g Meer- oder Steinsalz, kein Jodsalz (Richtwert: 2 %)

Optional:

- 2 - 3 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren

Zubereitung

Weißkraut von den äußeren Blättern säubern. Den Strunk entfernen, den Krautkopf fein schneiden.

Das Salz unter das Kraut mischen und ggf. etwas einziehen lassen. Dann das Kraut kneten, bis sich am Boden der Schüssel eine dünnere Schicht Lake bildet.

Das Kraut ins Glas geben und verdichten. Beim Verdichten tritt weiter Saft aus den Gemüsezellen aus. Die eigene Lake soll das Kraut überragen. Ansonsten etwas Lake von der Schüssel nachfüllen. Im Glas ausreichend Raum frei lassen, damit das Kraut atmen kann. Beschwerungsgewicht einlegen und das

Glas verschließen.

Das Kraut nach gewünschten Säuregrad zwischen **7 und 14 Tagen** bei **Zimmertemperatur** fermentieren lassen. Ist es deutlich angesäuert, wird das Kraut im Kühlschrank oder kühlen Keller gelagert.



Das Kraut muss im Glas vollständig mit Lake bedeckt sein, sonst kann es zur Schimmelbildung kommen.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:sauerkraut>

Last update: **06.03.2025 16:33**

