

GEMÜSE

Anias Sauerkraut

Hausgemachtes Sauerkraut im Glas nach Annas Rezept von AniaGotuje.pl.

Rezeptautor: Anna (AniaGotuje.pl) · AniaGotuje.pl



ZEIT

30 Minuten Vorbereitung; 7-14 Tage Fermentation

ERGIBT

5 Gläser à 500 ml

Lagerung: Bis zu 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren. Ein geöffnetes Glas innerhalb einer Woche verbrauchen.

Zutaten

- 1 Weißkohlkopf - 2500 g vor dem Putzen
- 40 g nicht jodiertes Steinsalz

Die Autorin erhält 2000 g gehobelten Kohl und gibt zu dieser Menge 40 g Salz.

Ausstattung

- 5 Gläser à 500 ml mit Deckeln
- Messer oder Krauthobel
- Löffel oder Stampfer

Zubereitung

1. Putzen und hobeln

Lose oder beschädigte Blätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Fein hobeln.

2. Salzen und kneten

Mit dem Salz vermischen. Einige Minuten kneten, dann 30 Minuten stehen lassen. Wiederholen, bis der Kohl Saft abgibt.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Anias Sauerkraut / Fortsetzung

3. Gläser füllen

Unbeschädigte Gläser und Deckel mit kochendem Wasser ausspülen. Den Kohl portionsweise einfüllen und fest andrücken. Die Gläser zu 80% füllen. Der Saft muss den Kohl bedecken. Die Deckel locker aufschrauben.

4. Fermentieren lassen

An einen dunkleren Ort bei höchstens 19°C stellen. Wölben sich die Deckel, das Gas entweichen lassen und den Kohl mit einem abgebrühten Löffel nach unten drücken.

5. Geschmack prüfen

Nach einer Woche probieren. 7-14 Tage fermentieren lassen; sobald die gewünschte Säure erreicht ist, die Gläser in den Kühlschrank stellen.

So schmeckt es am besten

Für Salate, Kohlsuppe, Bigos und Pierogi-Füllungen verwenden.

Unter der Lupe

Salz, Saft und Milchsäure

Salz zieht Saft aus dem fein geschnittenen Kohl und bildet so dessen eigene Lake. Es beeinflusst außerdem, welche Mikroorganismen wachsen können. Milchsäurebakterien nutzen die Zucker des Kohls und bilden Säuren. Deshalb wird der Kohl auch ohne zugesetzten Essig sauer.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE