

---

## Hausgemachtes Sauerkraut



### ZUBEREITUNG

Entfernen Sie alle äußeren verschmutzten Blätter vom Kohl und vierteln Sie den Kopf.

Hobeln Sie dünne Streifen in eine Schüssel. Verzichten Sie darauf den Strunk mit zu hobeln, er ist meist holzig.

Streuen Sie das Salz über den Kohl und beginnen Sie das Salz leicht und gleichmäßig einzumassieren. Im Anschluss lassen Sie das Salz einige Minuten einwirken, wobei Sie kleine Wassertropfen auf den Kohlstreifen sehen werden. Nach einigen Minuten können Sie mit dem Kneten beginnen. Hierdurch sinkt das Volumen des Kohls, weil Wasser austritt. Sobald sich ca. 1-2 cm Salzlake am Schüsselboden befindet, können Sie den Knetvorgang beenden.

Geben Sie nun die Gewürze in das Fermentationsgefäß und schichten Sie das Sauerkraut unter Druck in das Gefäß. Unter Druck bedeutet, dass Sie jede Kohlschicht zum Beispiel mit der Faust verdichten und Luft herausdrücken. Sie können auch einen Kohlstampfer benutzen.

### ZUTATEN

für 4 Personen

**1 kg** Weisskohl

---

**1 TL** Kümmelsamen

---

**2** Lorbeerblätter

---

**3** Wacholderbeeren

---

**2,5 %** Natursalz (2,5 % des Gesamtgewichtes von der Kohlmenge)

---

---

#### Dauer:

Ca. 20 min

#### Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

---

Achten Sie darauf für den Gärprozess ausreichend Platz zu lassen, ungefähr bis Schulterhöhe des Glases. Das Sauerkraut sollte gut mit Salzlake bedeckt sein. Legen Sie das Beschwererkit auf den Kohl und verschliessen Sie das Gefäss.

**Hinweis:**

Sie benötigen ein Gärgefäss mit 1 l Fassungsvermögen und Beschwererkit. Der Ansatz der Lake beträgt 2%. Die Fermentationsdauer beträgt ungefähr 28 Tage. Die Haltbarkeit beläuft sich auf ungefähr 1 Jahr.

---

---

**Dauer:**

Ca. 20 min

**Rezept von:**

Doctor's Kitchen Talk

---

---