

Haushalts-Check: Winterliches rotes Sauerkraut / Fermentierter Rotkohl

 happy-mahlzeit.com/2021/08/03/winterliches-rot-sauerkraut-fermentierter-rotkohl

Zutaten für 1 Glas à 700 ml:

- 500 g Rotkraut
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 EL Lebkuchen-Gewürz
- 4 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- 10 g unraffiniertes Meersalz

Zubereitung:

Die äußeren Rotkohlblätter entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Stücke waschen, grob würfeln und dann fein in eine große Schüssel hobeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Rotkraut und Zwiebeln mit den Gewürzen zusammen in einer Schüssel für rund 2 Minuten verkneten, bis sich ausreichend Lake gebildet hat. Anschließend das Kraut sehr dicht mit Hilfe eines Stößels in ein sterilisiertes Glas schichten, damit keine Luftblasen eingeschlossen werden. Das Kraut muss ausreichend von der Lake bedeckt sein. Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, dann noch etwas Wasser hinzugeben.

Gewichte zur Beschwerung auf das Kraut auflegen. Alternativ einen Gefrierbeutel mit Wasser befüllen und auf das Kraut stellen, sodass das Kraut runtergedrückt wird und vollständig mit Lake bedeckt ist. Dann das Glas locker

verschließen, z.B. mit einem Silikondeckel.

Zur vollständigen Fermentation das Kraut an einem dunklen Ort auf einem Teller 4 – 6 Wochen bei Zimmertemperatur (die ersten 2 Tage 20 – 22°C, danach 15 – 18°C) fermentieren lassen. Ggf. in den ersten 3 Tagen das Glas kurz öffnen, damit Gärgase entweichen können. Anschließend das Gewicht entfernen, das Glas verschließen und im Kühlschrank lagern. Darauf achten, dass das Kraut immer mit Lake bedeckt ist.

Zur Fermentation eignet sich ein Fermentationskit, mit passendem Verschluss zum idealen Fermentieren mit Gewicht, Stößel und Gummideckel.

Dicht verschlossen haltbar für rund 2 – 4 Monate.

Rezept: Alex Dölle

Quelle: WDR – Der Haushalts-Check vom 16. Dezember 2020

Episode: Einmachen, Einlegen, Einfrieren – Konservierungsmethoden im Check

