



Sauerkraut einfach selber machen



Zutaten

Menge

1	Einmachglas (1 Liter)
1 Prise	Kümmel
2	Lorbeerblätter
2-3	Wacholderbeeren
1 kg	Weißkohl
20 g	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1167 kJ, 279 kcal, 663 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 3,67 g Fett, 0 mg Cholesterin, 7,76 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

schnell

Laktose
frei

vegan

Kalorien
arm

Zubereitung

Hast du dich auch schon immer gefragt, wie man Sauerkraut eigentlich selbst machen kann? Wir zeigen dir, wie du dein Sauerkraut super einfach zuhause in Gläsern selber machen kannst! Unser Sauerkraut ist super einfach nachzumachen und du brauchst nur wenige Zutaten dafür. Sauerkraut besteht nämlich eigentlich nur aus Weißkohl, Salz und ein paar Gewürzen. Das einzige was du mitbringen musst ist Zeit, denn Sauerkraut muss nach der Zubereitung 3-7 Tage fermentieren. Aber die Wartezeit lohnt sich, denn das selbstgemachte Sauerkraut schmeckt wirklich super lecker! Probiere unser selbstgemachtes Sauerkraut unbedingt auch einmal zuhause aus, so einfach geht's:

Step 1:

Die äußersten Blätter vom Kohl entfernen. Die Blätter aufheben, da diese später noch genutzt werden. Das Einmachglas mit heißem Wasser auswaschen. Den Strunk entfernen und den Kohl vierteln. Den Kohl mit einem Gemüsehobel reiben, alternativ kannst du den Kohl auch mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen sollten möglichst lang und fein sein. Dann kannst du den Kohl in eine stabile Metall- oder Keramikschüssel geben. Das Salz dazugeben und alles gut vermengen. Jetzt musst du den Kohl für einige Minuten kneten, massieren und stampfen, damit er geschmeidig wird und das Wasser austritt.

Step 2:

Wenn die Kohlstreifen schön locker geworden sind und viel Flüssigkeit abgegeben haben, kannst du Kümmel, Wacholder und Lorbeer hinzugeben und alles nochmal vermengen. Das Kraut in das Einmachglas füllen und zwischendurch immer mal wieder mit der Faust in das Glas drücken, damit keine Luftblasen entstehen und der Kohl mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Das Glas zu 3/4 füllen.

Step 3:

Aus den aufgehobenen Außenblättern einen passenden Deckel schneiden und den Kohl damit bedecken. Der Komplette Kohl muss jetzt mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Wenn du möchtest kannst du den Blattdeckel auch noch mit einer kleinen Tasse oder Schüssel beschweren, damit der Kohl unter der Flüssigkeit bleibt. Das Glas anschließend verschließen. Das Kraut kann jetzt bei Raumtemperatur fermentieren und ist ca. nach 3 - 7 Tagen verzehrbereit. Danach kannst du das Glas an einem kühlen, dunklen Ort lagern, um die weitere Fermentation zu verlangsamen bzw. zu stoppen.