

Sauerkraut

(Etwa 1 Woche für den Gärungsprozess!)



Zutaten

- 1 kleiner Weißkohlkopf
 - Salz
 - Wasser
- Außerdem:
- 180 ml trockener Weißwein (z.B. Riesling)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 EL getrocknete Wacholderbeeren (optional)



1. Kohl vierteln, den harten Ansatz entfernen, in feine Streifen schneiden und dann waschen. Abtropfen lassen.

2. Den Kohl wiegen und in eine Schüssel geben. Auf 100 g Kohl 3 g Salz (etwa 1/2 TL) hinzufügen. Mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, ab und zu umrühren.



3. Kohl mit der entstandenen Flüssigkeit in 2 hohe sterile Gläser oder ein großes steriles Glas bis maximal 3 cm unter den Rand füllen. Von oben mit einem Stamper festdrücken.

4. Zum Beschweren für jedes Glas 250 ml Wasser in eine Plastiktüte gießen, möglichst luftdicht verschließen, in eine zweite Tüte geben, ebenfalls luftdicht verschließen. Das Wasserpaket jeweils direkt auf den Kohl in die Salzlake geben. Gläser oder Glas verschließen und in der Küche mindestens 3 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen.



5. Nach 3 Tagen die Beutel entfernen und das Sauerkraut kontrollieren. Es sollte fermentiert riechen und leicht säuerlich schmecken. Ist das nicht der Fall, das Kraut mit einem sterilen Holzlöffel umrühren, wieder beschweren und so lange stehen lassen, bis es fertig ist. Dabei jeden Tag nachsehen und umrühren.

6. Wenn das Sauerkraut fertig ist, die Beutel entfernen und die Gläser oder das Glas bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

7. Zur Weiterverarbeitung 500 g Sauerkraut entnehmen, auf einem Sieb gut abspülen und anschließend möglichst viel Wasser ausdrücken.



8. Sauerkraut, ggf. Wacholderbeeren und Wein in einem Topf erhitzen. Nach 10 Minuten, den Deckel drauflegen. 20 Minuten weiterköcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist und der Kohl noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps

- ★ Variation: statt Wacholderbeeren: Apfel/Ananas oder in Butter angedünstete Zwiebelringe
- ★ Zu: *Rippchen à la Oma Anne*

