



Sauerkraut

Sauerkraut sollte man gleich in einer grösseren Menge zubereiten und nach dem Gären zum Teil einkochen, damit es länger haltbar bleibt. In erster Linie braucht man dafür einen ausreichend grossen Topf. Für die angegebene Menge muss er mindestens 10 Lt. fassen.

Zubereitung:

10kg feste Weisskohlköpfe	äussere Blätter ablösen einige schöne Blätter zum Abdecken des Topfes beiseite legen restlichen Kohl vierteln, vom Strunk befreien, in feine Streifen hobeln
4 säuerliche Äpfel	rüsten, in schmale Schnitze schneiden
10 Lorbeerblätter 3EL Wacholderbeeren 1EL Senfkörner evtl. 1EL Kümmel 100g Salz	alles bereitstellen

Etwa 2cm hoch gehobeltes Kraut in einen sauberen Gärtopf geben und mit den Fäusten oder einem Holzstampfer so lange stampfen, bis Saft austritt. Einige Apfelschnitze, etwas Salz und einen Teil der Gewürze untermischen. Eine weitere Schicht Kraut auflegen und wieder gründlich stampfen. Auf diese Art alle Zutaten in den Topf schichten. Es soll dabei so viel Saft austreten, dass die Zutaten im Topf davon bedeckt sind.

Die zurückgelegten Kohlblätter waschen und auf den gehobelten Kohl legen. Einen Deckel oder einen Teller auflegen. Mit einem wassergefüllten Topf oder dem Beschwerungsstein des Topfes beschweren.

Den Kohl bei Zimmertemperatur 2-3 Tage stehen lassen, bis sich Schaum gebildet hat. Den Schaum abschöpfen. Dann das Kraut für etwa 4 Wochen an einen kühlen Ort stellen (etwa 15°C). Nach einer Woche den Schaum abschöpfen. Ab dann jeden zweiten Tag den Deckel abnehmen und den Schaum abschöpfen. Das Sauerkraut ist fertig, wenn sich kein Schaum mehr bildet. Das dauert etwa 4 Wochen.

Das Sauerkraut im Gärtopf aufbewahren oder in Schraubgläser füllen. Es hält sich dann bis zu 6 Monaten. Wenn man es in Einmachgläser füllt, verschliesst und im Wasser etwa 20 Minuten sterilisiert, ist es mindestens 1 Jahr haltbar.