

Sauerkraut aus dem Glas

	Menge	Zutaten	Zubereitung
	2-3	Gläser mit Gummiring/ Deckel	säubern, mit kochendem Wasser ausspülen und beiseite stellen.
	1	Rotkohl	putzen und einige große Kohlblätter zum Abdecken beiseitelegen. Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und Rotkohl fein hobeln. Rotkohl wiegen, um die Salzmenge zu bestimmen Pro kg Rotkohl werden 20 g Salz benötigt.
		Salz	Das Kraut in eine große Schüssel füllen und das Salz darüber streuen. Mit den Händen vermischen und so lange kräftig drücken, bis Saft austritt. Das gestampfte Kraut zusammen mit...
 	6 15	Lorbeerblätter Wachholderbeeren	bis 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen. Zwischendurch immer wieder festdrücken. Mit der ausgepressten Krautflüssigkeit übergießen, bis das Kraut komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Falls nicht genügend Flüssigkeit vorhanden ist, abgekochtes Wasser verwenden.

Vorratshaltung:

- Die beiseitegelegten, äußeren Kohlblätter in passend große Stücke zerteilen und auf das Kraut legen. Rolle mit einer Teigkarte in 12 Teilstücke zerteilen.
- Die Glasränder säubern, die Gläser mit Gummiring, Glasdeckel und Klammern verschließen.
- Bei Zimmertemperatur ca. 5 Tage lang gären lassen. Achtung!: Dabei kann Flüssigkeit austreten, deshalb die Gläser solange in ein Gefäß stellen. Danach sind sie dicht und werden kühl gestellt.
- Nach 4-6 Wochen ist das Sauerkraut verzehrfertig.
- Die Haltbarkeit beträgt bei geschlossenem Glas bis zu einem Jahr.

Tipps:

- Unter das frisch gehobelte Kraut etwas geraspelte Möhren mischen.
- Weißkohl statt Rotkohl oder Apfelsaft statt Wasser verwenden.

Geändert nach: kraut&rüben, Vorrat, dlV, Sonderausgabe 1/2015