

Sauerkraut selber machen

Es gibt mehrere Möglichkeiten Sauerkraut selber zu machen. Die gängigste Art werden wir hier nun beschreiben.

Zuerst benötigen Sie ein Fass oder Tongefäß (bzw. einen Steintopf). Egal welches Gefäß Sie auch nehmen, es muss sehr gut geschrubbt und sauer gemacht werden. Wenn das Fass oder der Steintopf trocken ist, dann legen Sie es mit sauberen Weißkraut-Blättern aus. Dadurch bleibt das Sauerkraut von der Farbe her schön hell. Anschließend beginnen wir nun mit dem eigentlichen Sauerkraut machen.

Suchen Sie sich die besten Weißkraut-Köpfe heraus, also die, die besonders weiß und fest sind. Von diesen schneiden Sie nun die äußersten Blättern ab, die ja meistens etwas unschön aussehen z.B. durch Fraß-Spuren von Schnecken.

Nach getaner Arbeit schneiden Sie diesen Kohlkopf in der Mitte durch und entfernen Sie den dicken Strunk.

Nun geht es mit dem Krauthobel weiter. Es geht auch mit einem großen Messer, ein Krauthobel ist aber eindeutig besser.

In einer großen Schüssel oder Kunststoffwanne sammeln Sie das gehobelte Kraut. Dieses durchmengen Sie im nächsten Schritt mit Salz, das ist wichtig um zu Beginn der Gärung unerwünschte Mikroben fernzuhalten. Ca. 30 Gramm Salz auf 4kg Kraut. Sie können auch noch zerstoßene Senfkörner, Kümmel und Weinblätter hinzugeben.



Dieses Gemenge geben Sie nun in das vorbereitete Gefäß. Und zwar immer 5-10 cm. Diese dann ordentlich feststampfen bis sich Brühe bildet. Wenn die ganze Lage vor lauter Brühe nicht mehr zu sehen ist, kommt die nächste Lage hinein, auch hier wieder: Feststampfen. Zwischen die Lagen können Sie noch einige Pfefferkörner und Wacholderbeeren legen. Das machen Sie nun so lange, bis der Topf voll ist.

Später wird auf das Sauerkraut ein Brett gelegt und mit einem Stein oder Gewicht beschwert.

Dies ist nötig, damit das Sauerkraut immer in der Lake bleibt und nicht aufquellen kann. Unser Tontopf hat einen zusätzlichen Rand, in dem der Deckel liegt. Dort wird Wasser eingefüllt. So können von außen keine Keime oder Schmutz eindringen. Die Gase können darüber leicht entweichen.

14 Tage bis 3 Wochen bleibt der Topf nun in einem etwas wärmeren Raum stehen, dann erst kommt er in den Keller.