MEIN GENUSS

Sauerkraut mit Wacholder

It’s a match!

It's a match! Unsere Wacholderbeeren verleihen deinem selbstgemachten Sauerkraut typische Aromen.

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Bevor du mit den Arbeiten beginnst, ein großes oder mehrere kleine Einmachgläser sterilisieren. Dann die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen. Anschließend den Kohl in feine Streifen schneiden. Je dünner die Streifen sind, desto feiner und leckerer ist das Endergebnis. Besonders einfach geht das mit einem Gemüsehobel.
2. Die Salzmenge sollte ungefähr 1 bis 1,5 Prozent des Kohlgewichts betragen. Für ein Kilogramm Kohl gibst du je nach Geschmack ca. 15 Gramm Steinsalz hinzu. Um die Fermentation zu fördern, kannst du noch einen Teelöffel Honig hinzufügen. In einer großen Schüssel wird alles gut vermischt.
3. Nun ist es wichtig, die Kohlmischung kräftig mit den Händen mindestens 5 Minuten zu kneten und zu stampfen. Empfindliche Hände schützt du mit Gummihandschuhen. Alternativ eignet sich auch ein runder Fleischklopfer aus Holz für diese Arbeit. Das sorgt dafür, dass aus dem Kohl Flüssigkeit austritt. Je mehr Wasser dabei entsteht, desto besser. Zum Schluss die Wacholderbeeren und nach deinem Geschmack die anderen Gewürze hinzufügen. Alles noch einmal gründlich vermengen.
4. Fülle nun den gestampften und gewürzten Kohl in die Gläser und gieße die Flüssigkeit darüber. Mit einem Stampfer oder der Faust drückst du den Weißkohl herunter. Danach sollte das Kraut komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ist zu wenig Flüssigkeit vorhanden, füllst du das Glas einfach mit Wasser auf.
5. Mit einer Folie abdecken oder den passenden Deckel locker auflegen/ verschließen und bei Raumtemperatur ruhen lassen. Ist die Fermentation voll im Gange, „sprudelt“ das Kraut. **Nach 5 Tagen** probierst du das Sauerkraut, ob es bereits den gewünschten Geschmack erreicht hat. Dann die Gläser im Kühlschrank lagern.

Zutaten

1500 g roher Weißkohl
1 EL Wacholderbeeren
15 g Steinsalz

Optional:

1 TL Honig
Lorbeerblätter
0.5 TL Kümmel

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code

MEIN GENUSS

FOODIE22 erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 06.06.2026.