Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Sauerkraut – den Klassiker selbst fermentieren

Zubereitungszeit: 40 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 10 **Kalorien p.P.:** 12 kcal

Zutaten

1 kg Weißkohl

1 Teelöffel Wacholderbeeren

4 Stück(e) Lorbeerblätter

20 g Salz (naturbelassen, ohne Rieselhilfen, ohne Zusätze)

Zubereitung

1.

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen und entsorgen, nochmal zwei „frische“ Kohlblätter abnehmen und für später aufbewahren. Anschließend den Kopf in Viertel schneiden, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder grob reiben.

2.

Die geschnittenen Kohlstreifen in eine große Schüssel geben und das Salz (nach Gewicht) gleichmäßig darüber streuen. Den Kohl für etwa 5–10 Minuten mit den Händen kneten, bis er weich wird und Saft abgibt. Es bildet sich eine kleine „Pfütze“ auf dem Schüsselboden.

Ich persönlich „stampfe“ den Kohl zuerst etwas mit einem Holzkochlöffel, bis das Salz schon einmal grob untergearbeitet ist und die Beschaffenheit der Kohlblätter etwas weicher wird. So ist es angenehmer zu kneten, klappt aber auch ohne diesen Schritt.

3.

Die Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter entweder jetzt direkt zum fertig gekneteten Kohl geben und alles gut durchmischen oder später beim Schichten mit ins Glas hinzufügen.

4.

Die Mischung in ein sauberes Glasgefäß oder Fermentationsbehälter füllen. Den Kohl beim Einfüllen immer wieder gut nach unten drücken, sodass er schön fest im Glas sitzt und vollständig mit seinem eigenen Saft bedeckt ist.

5.

Die Ganzen, aufbewahrten Blätter vom Kohl nun, im Ganzen oder in Teilen, als Abdeckung auf die Kohlstreifen legen und am besten noch mit einem Glasgewicht beschweren. Dies verhindert, dass Kohlstücke aufschwimmen oder sich Luftblasen bilden und verringert die Gefahr von Kahm-Hefe und Schimmel.

6.

Nun auch den restlichen Saft aus der Schüssel in das Glas geben, dabei aber etwas Platz (ca. 2 cm) zum oberen Rand des Behälters lassen, da sich das Volumen während der Fermentation verändern kann und Kohlenstoffdioxid entsteht. Insgesamt sollte das Kraut, die Kohlblätter und das Gewicht vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Wenn beim Kneten zu wenig Flüssigkeit entstanden ist, kannst du einfach eine 2%ige Salzlake (5 g Salz auf 250 ml Wasser) herstellen und das Glas damit auffüllen bis das Gemüse und das Gewicht vollständig bedeckt sind.

7.

Das Gefäß nun verschließen und mit Inhalt und Datum beschriften.

8.

Für einen guten Fermentations-Start das Sauerkraut die ersten 5–7 Tagen bei Raumtemperatur, ohne direkte Sonneneinstrahlung, lagern. Umso länger das Kraut bei Raumtemperatur seht, umso saurer wird es.

9.

Danach das Kraut an einen kühleren Ort, idealerweise den Kühlschrank, umziehen und dort nochmal 2–4 Wochen fermentieren lassen. Hier fermentiert es zwar weiter, wird aber milder und weniger stark sauer,

da der Fermentationsprozess verlangsamt wird.

10.

Das fertige Sauerkraut hält sich dann mind. 6 Monate im Kühlschrank. Auch mehrere Jahre sind möglich, aber nach 6 Monaten wird das Gemüse oft schon sehr sauer. Falls dein Ferment schimmelt, bitte immer entsorgen.

Guten Appetit!

11.

Zusatztipps:

- Idealerweise lässt du dein Gefäß in der gesamten Fermentationszeit geschlossen. Gerade in der ersten Phase der Gärung entsteht allerdings Kohlenstoffdioxid. Dies bildet auch eine Schutzschicht über dem Gemüse und verhindert somit eine Schimmel oder Kahm-Hefe Bildung. Solltest du jedoch einen Deckel verwenden bei dem überschüssiges Gas NICHT automatisch entweichen kann, also z. B. normale „Einweckgläser“ mit Gummidichtung, kann es Empfehlenswert sein über die ersten 2–4 Tage dein Ferment regelmäßig kurz zu „lüften“ damit sich nicht zu viel Druck im Gefäß aufbaut. Spätestens sobald dein Sauerkraut in den Kühlschrank umzieht, ist dies nicht mehr nötig. Daher empfehlen wir, vor allem für Anfänger, die Fermentationsdeckel bzw. das Starterset von „Fairment“, da diese nicht nur den Sauerstoff im Gefäß reduzieren, sondern auch überschüssiges Gas entweichen lassen.
- Kahm-Hefe ist übrigens eine weiße, faltige Schicht oder kleine Inselchen auf der Lake mit einer kreidig-puderigen Oberfläche. Diese ist im Gegensatz zu Schimmel völlig harmlos und kann theoretisch einfach mitgegessen, untergerührt oder abgetragen werden. Sie kommt meistens aber wieder, daher dieses Ferment am besten zügig verbrauchen. Kahm-Hefe entsteht zumeist, wenn zu viel Sauerstoff an das Ferment kommt. Wenn du dir unsicher bist, findest du im Internet viele Bilder von Kahm-Hefe.
- 1 × 1 der Hygiene:
  - Hände und Utensilien immer gründlich waschen und Hände während der Zubereitung sauber

halten.

- Fermente mögen keine Seifenreste und keine Tierhaare.
- Beim Entnehmen von fertigen Fermenten immer sauberes Besteck verwenden, wenn der Rest danach wieder in den Kühlschrank wandert.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Generell empfehle ich 2 % Salz für das Sauerkraut. Diese Menge ergibt nach meiner Erfahrung den angenehmsten Geschmack. Wer es aber gerne etwas salziger mag, kann auch 3 % verwenden. Allgemein ist eine Fermentation bei einem Salzgehalt von 1 bis 5 % möglich, ab 4 % wird es aber meist als zu salzig empfunden und ab ca. 10 % ist keine Fermentation mehr möglich.

Für eine besonders fruchtige Note kann dem Kraut auch ein Apfel statt oder zusätzlich zu Wacholderbeeren und Lorbeerblätter hinzugefügt werden. Dafür den Apfel dazu einfach klein schneiden oder reiben, zum Kohl geben und gemeinsam mit dem Salz kneten.

Das Rezept klappt als Variation auch wunderbar mit Rotkohl oder Kohl gemischt mit Karotten oder mit Zwiebel.

Für das extra an Geschmack können auch zusätzliche Gewürze, wie z. B. Kümmel, Knoblauch, Chili, Ingwer oder Oregano verwendet werden. Die Gewürze sollten dabei nur nicht zu klein sein, damit sie nicht oben aufschwimmen. D. h. entweder frische Gewürze mit Stiel verwenden, da diese weniger lose sind oder die Gewürze ganz unten ins Glas geben und dann das Kraut darauf festdrücken.

Grundsätzlich kann man auf diese Art jedes Gemüse fermentieren, welches genug eigenen Saft produziert. Für jedes andere Gemüse kann einfach eine Salzlake verwendet werden. Da das Gemüse während der Fermentation aber weich wird, ist vor allem hartes Gemüse dafür geeignet. Alles andere kann unter Umständen schnell zerfallen oder extrem weich werden.

Experimentiere doch einfach einmal mit verschiedenem Gemüse, mit der Menge an Salz und Gewürzen, um deinen persönlichen Geschmack zu finden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Fermentation von Sauerkraut ist ein faszinierender natürlicher Prozess, bei dem Milchsäurebakterien, die auf der Oberfläche des Kohls und in der Umgebung vorkommen, den Zucker im Kohl in Milchsäure umwandeln. Dieser Prozess geschieht unter anaeroben Bedingungen, das heißt, ohne Sauerstoff, was nicht nur die Haltbarkeit des Kohls verlängert, sondern auch die Entwicklung von probiotischen Bakterien fördert. Diese Probiotika sind entscheidend für die Gesundheit des Verdauungssystems, da sie die Darmflora unterstützen, das Immunsystem stärken und die Nährstoffaufnahme verbessern können. Eine gesunde Darmflora kann zudem das Risiko von Verdauungsproblemen wie Blähungen, Verstopfung und Durchfall verringern.

Darüber hinaus ist Sauerkraut eine wahre Nährstoffbombe. Weißkohl, die Hauptzutat, ist besonders reich an Vitamin C, einem starken Antioxidans, das nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch die Hautgesundheit fördert und die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Zudem enthält Weißkohl Vitamin K, das eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung spielt und zur Knochengesundheit beiträgt, indem es die Mineralisierung der Knochen unterstützt.

Die Zugabe von Wacholderbeeren bringt nicht nur ein einzigartiges Aroma in das Sauerkraut, sondern sie sind auch reich an Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen können. Diese Beeren sind bekannt dafür, die Verdauung zu fördern und können sogar bei der Entgiftung des Körpers helfen.

Lorbeerblätter, die ebenfalls zur Geschmacksentwicklung beitragen, enthalten ätherische Öle, die die Verdauung unterstützen und krampflösende Eigenschaften haben können.

Das naturbelassene Salz, das bei der Herstellung von Sauerkraut verwendet wird, spielt eine entscheidende Rolle im Fermentationsprozess. Es hilft nicht nur, die richtigen Bedingungen für die Milchsäurebakterien zu schaffen, sondern sorgt auch dafür, dass die Mineralstoffe im Gemüse erhalten bleiben. Mineralien wie Kalium, Calcium und Magnesium sind wichtig für viele Körperfunktionen, einschließlich der Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks und der Unterstützung der Muskel- und

Nervenfunktion.

Was ist das Fazit?

Die Zubereitung von Sauerkraut ist nicht nur eine kulinarische Tradition, sondern auch eine Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern. Durch die Fermentation werden wertvolle Nährstoffe und probiotische Bakterien freigesetzt, die das Wohlbefinden unterstützen können. Die Kombination aus Weißkohl, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern sorgt für ein schmackhaftes und nährstoffreiches Produkt, das in der Küche vielseitig verwendet werden kann. Ob als Beilage, in Salaten, als Füllung für Wraps oder als Zutat in verschiedenen Gerichten – Sauerkraut, vor allem roh und selbst fermentiert, ist eine gesunde Ergänzung für jede Ernährung.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela