FERMENTIERTES ROTKRAUT

Schwierigkeit: einfach / ca. 0 Min. Arbeitszeit

Fermentieren ist eine besonders schmackhafte und dazu noch gesunde Methode, um Gemüse dauerhaft haltbar zu machen. Das funktioniert auch sehr gut mit Rotkohl und wir zeigen dir, wie es geht!

ZUTATEN

ca. Nach Belieben

	1 oder mehr Rotkohl(e)
	Salz (20gr auf 1 kg Kohl)
1	große Schüssel
	heiß ausgespültes Glas mit Bügelverschluss und Gummidichtung
	Gewicht, welches ins Glas passt zum Beschweren (hier eignen sich entweder die Glasdeckel von Weckgläsern oder auch Tongewichte)

ZUBEREITUNG

Das Kraut fein schneiden oder hobeln. Dann mit dem Salz in einer großen Schüssel mischen und kräftig durchkneten, bis es schön glänzt und Saft austritt.

Das Kraut nun nach und nach in Gläser füllen und zwischendurch immer fest andrücken. Es sollte keine Luft mehr zwischen dem Kohl sein und eine Schicht Lake das Kraut bedecken.

Nun mit einem Gewicht beschweren und das Glas schließen. Am besten eignen sich Bügelgläser, durch den Gummiring kann dann Druck entweichen. Bei schraubgläsern besteht die Gefahr, dass sie durch den Druck platzen. Natürlich kann man auch spezielle Fermentiergläser verwenden.

Die Gläser nun bei Zimmertemperatur eine Woche stehen lassen. Dann kann mit einer sauberen Gabel das erste Mal gekostet werden. Sind die Gläser angebrochen, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dies verlangsamt den Fermentationsprozess.

Noch zu knackig? Einfach weiter fermentieren lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Übrigens: Nicht nur das fermentierte Gemüse ist lecker. Auch den Saft kann man gut trinken; das schmeckt nicht nur hervorragend aromatisch, sondern ist auch gut für den Verdauungstrakt.