

Sauerkraut im Glas vergoren

Eine einfache Methode aus Kohlüberschuss aus dem Garten Sauerkraut herzustellen ist das Sauerkraut im Glas.



Man braucht:

- Saubere Schraubdeckelgläser in der Größe, die man für eine später verwendete Portion braucht.
- Frischhaltefolie
- pro KG Kohl 20g jodfreies Salz
- ggf. Gewürze wie Wacholder, Lorbeerblätter, Kümmel

Den Kohl putzen und in sehr feine Streifen hobeln. Wiegen und mit 20 g Salz pro Kilo Kohl und nach Wunsch mit den Gewürzen sehr gut vermengen und durchkneten. Dabei bildet sich Flüssigkeit und die Kohlstreifen werden weicher. Die Salzlake kann die Haut angreifen. Einmalhandschuhe sind sinnvoll.

Nun den Kohl sehr fest in die Gläser drücken. Dabei bildet sich weitere Flüssigkeit. Die Flüssigkeit vom Mischen am Ende auch noch darauf verteilen. Den Glasrand abwischen und ein Stück Frischhaltefolie darüber legen. Den Deckel aufschrauben.

Die Frischhaltefolie dient als eine Art Ventil. Beim Gärprozess kann Flüssigkeit austreten aber keine Luft hinein. Daher die Gläser nun bitte bis zum Gebrauch nicht mehr öffnen, damit das Gärgaspolster im Glas nicht verloren geht.

Die Gläser in eine Schüssel oder ein Tablett mit Rand stellen. Die Gläser verlieren beim Gären Flüssigkeit. Sie bleiben jetzt so 5-6 Tage bei Zimmertemperatur stehen. Gerne etwas wärmer.

Nun kommen die Gläser in den kühlen Keller. Nach ca. 2-3 Wochen kann das erste Sauerkraut probiert werden. Haltbar ist es noch ca. 1 Jahr.

Es kann wie üblich gekocht werden. Da das Kraut schön mild ist, kann es auch gut als Salat verarbeitet werden, z.B. in Kombi mit Möhren oder Ananas.

Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, dass das Sauerkraut mit der Zeit immer saurer wird, da die Milchsäurebakterien weiter arbeiten. Daher kann man wenn es den dem eigenen Geschmack entsprechenden Säuregrad erreicht hat die Gläser öffnen, die Folie entfernen, die Ränder und Deckel gut reinigen, wieder verschließen und das Ganze dann bei 100 °C für 120 Minuten einkochen.

Wer mag kann auch rotes Sauerkraut aus Rotkohl machen.

Bitte beachten: Dabei nur 10 g Salz/kg verwenden und eine EL Zucker zufügen, da der Kohl sonst schnell zäh und blass wird. Wahrscheinlich wird Rotkohl auch nicht genügend Flüssigkeit bilden. Dann mit Salzlösung (10 g Salz auf 1 Liter abgekochtem, erkaltetem Wasser) auffüllen.