

Basis-Rezept Sauerkraut (Wilde Fermentation)

Dieses Rezept ist ein absolutes Grundrezept ohne Schnickschnack, welches aber vielfältig abgewandelt werden kann. Man kann noch andere Kohlsorten (Spitzkohl, Wirsing) oder auch anderes festes Gemüse (Rettich, Möhren) und viele Kräuter verwenden. Die Asiatische Version mit Sojasauce, viel Knoblauch und Chilis heißt Kimchi.

Zutaten

- Rot oder Weißkohl oder gemischt (ergibt ein fast pinkes Sauerkraut). Menge je nach Größe des Gärtopfes. In einen 5L Gärtopf passen ca. 3,5kg Kohl.
- Salz. Bei einer 1,5% Salzlösung also 15g Pro Kilo Kohl also in diesem Fall 52,5g (15*3,5)

Equipment

- Ein Gärgefäß. Idealerweise einen Keramik Topf mit einer Wasserrinne (Dient als Ventil) und Gewichten (diese legt man auf das Kraut, damit es unter der Salzlake bleibt) oder ein anderes Gefäß mit einem Gärröhrchen.
- Große Schüssel zum Vermischen von Salz und Kohl
- Scharfe Messer oder eine Krauthobel.

Der Prozess

- Kohlköpfe waschen
- Die äußeren Blätter entfernen und aufbewahren (werden später zum Abdecken des Krautes gebraucht)
- Den Kohl mit einem Krauthobel oder mit einem scharfen Messer zerkleinern. Die groben Strünke auf den Kompost.
- Nun kommt das Salz dazu. Dies ist wichtig, um die „guten“ Mikroorganismen zu fördern (Milchsäurebakterien) und die „schlechten“ auszuschließen (Schimmelpilze).
 - 1,5% des Kohlgewichtes an Salz abwiegen also 15g Salz pro kg Kohl. Man kann auch mehr Salz nehmen, dann wird es haltbarer aber eben auch salziger. Maximal sollten es 3% Salz sein.
 - Das Salz mit dem Kohl in einer großen Schüssel vermischen. Idealerweise etwas stehen lassen, so dass das Salz Zeit hat Wasser aus dem Kohl zu ziehen.
- Jetzt einen Teil der Salz-Kohlmischung in einen Gärtopf geben und feststampfen (mit den Händen oder einem Holzstampfer). Dadurch tritt noch mehr Wasser aus. Dann die nächste Kohlladung in den Gärtopf und nochmal stampfen und so weiter. Den Topf nicht ganz voll machen (ca. ein fünftel leer lassen). Bei der Fermentation dehnt sich das Volumen des Krautes, so dass der Gärtopf überlaufen kann, wenn er zu voll ist.
- Dann kommen die Kohlblätter als oberste Schicht auf den Kohl (verhindert, das einzelne Kohlstückchen an die Oberfläche der Salzlake kommen) und darauf dann die Gewichte legen. Diese kräftig nach unten drücken. Idealerweise sollten die Gewichte komplett unter der Salzlake verschwinden. Falls nicht etwas 1,5% Salzlake nachgießen (15g pro Liter Wasser)
- Den Deckel auf den Topf und die Wasserrinne mit Wasser befüllen (diese lässt Kohlendioxid raus aber keinen Sauerstoff rein), so dass das Kraut frei von Schimmelpilzen bleibt.
- Dann sollte das Kraut zuerst an einem einigermaßen warmen Ort gelagert werden (ca Raumtemperatur von 20-25 Grad). Dies fördert den Start der Fermentation. Nach einer Woche dann kühler stellen, z.B. in einen unbeheizten Keller. Insgesamt dauert die Fermentation je nach Umgebungstemperatur 3-6 Wochen.