



# Sauerkraut

milchsauer vergoren  
(am Besten im September ansetzen)

## Material-Bedarf:

- \* 6-Liter Steinguttopf mit Saftrille und Deckel
- \* passend dazu Beschwerungssteine
- \* Krauthobel fein (z.B. von Fa. GSD-Einsatz Gr. II)
- \* Holzstampfer ca. 50 cm lang (gibt's beim Bürstenstand a.d. Wochenmarkt)
- \* Holzzange oder großer Holzlöffel zum sauberen Entnehmen des Krautes  
(erhältlich in jedem guten Haushaltswaren-Geschäft)

## Zutaten:

- \* 5 mittelgroße Weißkrautköpfe (ca. 5 kg) - auch Spitzkohl ist gut geeignet
- \* ca. 75g + 15g Himalaja-Salz, fein
- \* 30 Wacholderbeeren
- \* ca. 125g Kümmel (1/2 geschrotet bzw. im Mörser gequetscht, 1/2 ganz)
- \* ca. 75g Koriander (geschrotet)
- \* 15 kleine Lorbeerblätter (die brechen weniger beim Stampfen)

Der mit Wasser gereinigte Topf wird innen mit etwas Salz eingerieben.

Von den Kohlköpfen werden 4 große Blätter „abgerollt“ (von oben Richtung Strunk) - dabei reißen sie weniger.

2 davon legen wir auf den Boden des Topfes.

Der erste Kohlkopf wird halbiert, der Strunk wird V-förmig ausgeschnitten

und die Hälfte nochmals halbiert.

(dann bleibt das Kraut immer super frisch für die Schichten und oxidiert nicht)  
Dieses Viertel wird nun fein geraspelt und in den Topf geschichtet.

Mit dem Holzstampfer wird diese Schicht festgedrückt (dünnere Schichten lassen sich leichter hineindrücken als zu dicke) und gestampft, bis etwas Saft aus den Blättern tritt.

Am einfachsten gelingt das Ganze im Sitzen, mit dem Gärtopf zwischen den Beinen, auf der Erde und einem darunter gelegten Handtuch (zur Schalldämmung und Schonung des Topfbodens).

Auf die erste Schicht streuen wir ca. ein Zehntel der oben genannten Gewürze (Salz von den 75g) und beginnen mit dem Raspeln des zweiten Viertels, mit dem ebenso verfahren wird, wie mit dem ersten.

So folgt eine Schicht Kraut nach der anderen, jeweils mit den Gewürzen dazwischen, bis der Kohl ca. 5 cm unter den Topfrand reicht.  
Die letzte Schicht sind Gewürze.

Das erfordert etwas Geduld!



### Salzlake:

Aus 1 Liter sehr gutem Wasser (Quellwasser, Umkehrosmose-Wasser oder Laurethana-Flaschenwasser) machen wir nun eine Sole, in dem wir 15g Salz zusätzlich durch Rühren auflösen.

Mit dieser übergießen wir die Kohlschichten.

Obenauf kommen nun unsere beiseite gelegten 2-3 großen Kohlblätter sowie die Beschwerungssteine.

Jetzt setzen wir den Deckel auf und füllen die Wasserrille bis über den Rand der Gärlöcher des Deckels mit gutem Wasser.

**Jetzt beginnt der Kohl zu arbeiten!**

Dazu bedarf es **10 Tage bei Zimmertemperatur**.

(durch das Gärloch beginnt es ab und zu zu blubbern), das ist gewollt.

Nach dieser Zeit überprüfen wir erstmalig den Gärvorgang.

Eine evtl. entstandene, weiße Kahl-Schicht wird sachte mit einem sauberen Holzlöffel entfernt. Sie ist unbedenklich.

Die Steine werden mit klarem Wasser gespült und wieder auf die Kohlblätter gelegt, der Deckel wird wieder auf die Rille gesetzt und es wird frisches Wasser aufgefüllt.

Der Krauttopf wird nun weitere **10 Tage kühl** gestellt (evtl. im Keller), dort, wo es wenige Temperaturschwankungen gibt.

Dann überprüfen wir erneut den Gärvorgang wie oben beschrieben.

Nach insgesamt **4-5 Wochen** ist das Kraut dann zum Verzehr gereift!

Roh gegessen, ist es eine wunderbare, Ordnung bringende Bakterien-Kultur für unseren Darm.

Nach jeder Entnahme von Kraut -am Besten mit einer Holzkelle- werden wieder die Steine gewaschen und das Wasser der Rille erneuert. Evtl. wird etwas Salzlake -wie beschrieben- nachgefüllt.

Das Kraut soll immer von Flüssigkeit bedeckt sein !

### Anmerkung:

Ich benutze hier im Rezept nur wenig Salz (in manchen Rezepten werden bis zu 25g pro kg Kohl angegeben), damit man es dann zum Verzehr nach eigenem Wunsch nachwürzen kann.

Wenn Sie das Sauerkraut kochen wollen, schmeckt es sehr lecker mit etwas hinzugefügter Gemüsebrühe und einer großen Prise Vollrohrzucker.

So, nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und herzhaften Genuss!!

Ihre

Irene Hermeth

Für Diejenigen, die noch fit sind, kann ich aus dem „Überfluß“ der Kraut-Aktion ein sehr schmackhaftes **Irishes Eintopfgericht** empfehlen (vegan):

## IRISH STEW (für ca. 3 Personen)

### Zutaten:

alle nicht geraspelten Weißkohlblatt-Teile (auch die Strünke) ca. 1 Pfund  
2 große Möhren  
5 mittelgroße Kartoffeln  
großes Stück Sellerie oder Pastinake  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Kümmel, 1 EL Koriander, 5 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, Salz  
und Gemüsebrühe nach Geschmack, etwas Senf

### Zubereitung:

klein gewürfelte Knoblauchzehen mit den Gewürzen und dem Öl kurz anbraten, Möhren in Rädchen, Kartoffeln in 5mm-dicken Scheiben, Sellerie in Würfeln sowie die kleingeschnittenen Kohlblätter hinzufügen und kurz mitbraten, mit 1 Liter Gemüsebrühe auffüllen, alles kurz aufkochen (ca. 7 Minuten), dann ziehen lassen. Mit etwas Senf (süß oder scharf) abschmecken.

Hmmmmmmm !!

[www.selbsteilungstreff.de](http://www.selbsteilungstreff.de)

