

Rezepte aus dem Hessenpark

Sauerkraut



Frisches Sauerkraut schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch noch äußerst gesund. Es verbessert unsere Verdauung, unterstützt mit seinem Vitamin C Gehalt unser Immunsystem und hat entzündungshemmende Eigenschaften. Die Methode, Kohl zu fermentieren, reicht über 2.000 Jahre zurück. 220 v. Chr. ernährten sich bereits chinesische Arbeiter beim Bau der Chinesischen Mauer von fermentierten Kohlgerichten. Diese Zubereitungsweise gelangte von China über osteuropäische Länder auch nach Deutschland, wo sich das saure Kraut bis heute äußerster Beliebtheit erfreut. Hier stellen wir auf einfache Art und Weise Sauerkraut aus Bio Weißkohl, Salz, Kümmel und Wacholderbeeren her.

Zutaten:

2 Kilogramm Bio-Weißkohl

40 Gramm Meer- oder Steinsalz, ohne Rieselhilfen

1 Teelöffel Wacholderbeeren

1 Teelöffel Kümmel

1. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen und zur Seite legen.
2. Mit einem Kraut-Ausstecher oder einem Messer den inneren harten Strunk entfernen.
3. Den Kohl in die Hälfte längs durchschneiden und mit der Schnittfläche nach unten auf den Krauthobel legen.
4. Das Kraut über einer Schüssel in feine, längliche Streifen hobeln.
5. Salz, Wacholderbeeren und Kümmel dazugeben und zunächst mit den Händen ordentlich durchmassieren, bis das Kraut Wasser zieht und dann mit dem Krautstampfer stampfen.
6. Das Kraut in einen sterilisierten Steinguttopf entsprechender Größe oder in ein hohes Weckglas von 2 Liter Fassungsvermögen füllen und dicht einschichten.
7. Auf den Boden des Topfes oder Glases eines der zurück behaltenen Weißkohlblätter legen und zum Abschluss ein weiteres Blatt oben auf das gehobelte Kraut legen.
8. Alles gut herunterdrücken, sodass das Wasser ein bis zwei Finger breit über dem Kraut steht.
9. Ein ausgekochtes Leinentuch, ein zweigeteiltes

Für Fragen, Anregungen oder Kritik schreiben Sie mir: historischehausfrau@hessenpark.de

Rezepte aus dem Hessenpark



rundes Holzbrettchen und einen sauberen Stein darauflegen oder zweigeteilte, glasierte Porzellan oder Keramikgewichte.

10. Einen Deckel auflegen und nun das Kraut für mindestens 1 Woche oder maximal 4 Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen, bis der gewünschte Geschmack des Sauerkrauts erreicht ist.

11. Darauf achten, dass immer genug Wasser über dem Kraut steht, notfalls abgekochtes und abgekühltes Wasser mit einem Teelöffel Salz vermischen und 1-2 Finger breit über das Kraut gießen.