

Sauerkrautherstellung

Sauerkraut im Sauerkrauttopf

Das wird gebraucht:

Gut ausgereiftes, festes Weißkraut , 15 – 20 g Salz pro Kilo Kohl

Damit die Milchsäuregärung schneller beginnt, kann auch ein wenig Molke oder Buttermilch hinzugefügt werden.

In manchen Gegenden gibt man Gewürze hinzu: Kümmel, Wacholderbeeren, Dill, Apfelstücke oder Möhren.

So wird es gemacht:

Kraut vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem Salz solange in das Vorratsgefäß einstampfen, bis der austretende Saft alles bedeckt. Sollte sich nicht genügend Lake bilden, kann abgekochtes Salzwasser (15 – 20 g Salz pro Liter) zugegeben werden.

Die festgestampfte Füllung mit einem in Salzwasser gebrühten Tuch bedecken, mit einem Brett und einem saubergebürsteten Stein beschweren.

Bei einem Steintopf mit Gärrinne genügt es, den Deckel aufzulegen und die Gärrinne mit Wasser zu füllen.

Topf zum Gären an einen Ort mit Temperaturen zwischen 12-18 Grad stellen. Bei höheren Temperaturen kann es zu Fehlgärungen kommen, bei niedrigeren wird die Gärung unterbunden und der Geschmack beeinträchtigt.

Die Gärung setzt rasch ein. Wenn sie abklingt, sollte das Gefäß kühler gestellt werden.

Bei Behältnissen ohne Gärrinne alle 8-10 Tage Kahmhaut und Schaum entfernen; Tuch, Brett und Stein gründlich waschen und wieder auflegen.

Genussreif ist das Sauerkraut etwa nach 6 Wochen.

Im Herbst eingesäuertes Weißkraut hält sich bis in den April. Durch längerer Lagerzeit wird das Sauerkraut sehr sauer, dann sollte man es besser Portionsweise einfrieren, um ein späteres Wässern zu umgehen.

Sauerkraut im Glas (bei kleinen Mengen) :

1. 2-3 große Gläser mit Schraubverschluss heiß ausspülen. Die äußeren Kohlblätter entfernen und waschen. Diese können im Glas noch zur Abdeckung des Krauts benutzt werden. Den Kohlkopf vierteln und den dicken Strunk raus schneiden.

2. Den Kohl mit einem Hobel in feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel den gehobelten Kohl und das Salz mischen und dabei sehr kräftig durchkneten. Das Kneten und das Salz löst den Zellsaft aus dem Kohl. In diesem Saft arbeiten die Milchsäurebakterien besonders gerne. Je kräftiger man knetet, desto flüssiger wird es in der Schüssel. Eventuell noch einen Stampfer zu Hilfe nehmen. Das Kraut muss richtig schwimmen!

3. Das Kraut in die Gläser einstampfen. Es soll so wenig Luft wie möglich zwischen dem Kraut sein. Dazwischen die Gewürze geben. Die Gläser nicht ganz randvoll mit Kraut füllen, das Kraut mit einem Stück Kohlblatt abdecken und das Glas mit eventueller Restflüssigkeit aus der Schüssel auffüllen. Das Kraut muss durch Flüssigkeit vollständig abgedeckt sein, sonst droht der Schimmelbefall!! Wenn nicht genügend Flüssigkeit da ist, kann man etwas nachmachen. Dazu 1 Tasse Wasser mit einem TL Salz mischen, evtl. noch ein Schuss Buttermilch dazugeben. Das sorgt für viele Milchsäurebakterien!

4. Den Deckel leicht zudrehen, aber nicht fest verschließen!! Die „Bakterienluft“ muss entweichen können. Die kann manchmal auch ein bisschen schräg riechen, nicht wundern!! Durch die Arbeit der Bakterien entweicht Luft und im Glas entsteht anfangs ein leichter Schaum, den man am Besten alle 2-3 Tage abschöpft. Prinzipiell kann man das eingelegte Kraut nach einer ersten Fermentationsphase von 3-4 Tagen schon essen. Richtig abgeschlossen ist die Fermentation so nach 14-20 Tagen, abhängig von Temperatur, Kohl und Bakterien.

5. Die Gläser mit dem Sauerkraut während der Gärung bei Zimmertemperatur lagern. Hat das Gemüse den gewünschten Säuregrad erreicht, die Gläser in den Keller oder im Kühlschrank kühl stellen. Hier kann sich das Sauerkraut bis zu einem halben Jahr halten.

6. Variante: Rotsauerkraut mit Äpfeln und Wacholder Wie oben, anstelle von Weißkohl nimmt man halt Rotkohl und raspelt noch einen geschälten und entkernten Apfel mit dazu. Gewürzt wird mit Pfeffer und Wacholderbeeren.

7. Variante: Sauerkraut „Asia“ mit Knoblauch, Ingwer und Chili Wie Grundrezept, anstelle von Weißkohl kann man Chinakohl nehmen. Dazu hackt man 4 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote und 1 mittlere Ingwerknolle. Diese Gewürze knetet man gründlich in das Sauerkraut mit ein.

Infos zur Kahmschicht:

Die Kahmschicht ist ganz natürlich und entsteht beim Gären durch Mikroorganismen (ähnlich wie Hefe). Sie muss jede Woche kontrolliert und entfernt werden. Zeigt sich die Schicht auf dem Kraut nicht weiß, sondern grünlich, handelt es sich nicht um Kahl sondern um Schimmel, der das Kraut ungenießbar macht.

Gründe für dessen Entstehung:

Die Kahmschicht wurde nicht regelmäßig kontrolliert und entfernt.

Die Säuberung von Tuch und Beschwerstein war nicht sorgfältig, d.h. hygienisch genug, so dass sich schädliche Keime bilden konnten.

Das Sauerkraut stand nach der Anfangsphase der Gärung von einer Woche bei Raumtemperatur (etwa 20 Grad) an einem zu warmem Ort. Nach der Anfangsphase sollte das Kraut an einem kühlen Ort weiter reifen können, z.B. in einem kühlen Keller mit maximal 15 Grad, besser noch kälter, aber nicht unter Null Grad.

Sonstiges:

Vor allem Salz und Druck spielen bei der Herstellung des Sauerkohls eine entscheidende Rolle: Denn Salz und Druck helfen die Zellwände des Kohls zu zerstören. Dadurch kann aus den Blättern Wasser und Luft entweichen, so dass der benötigte Gärungsprozess in Gang gesetzt werden kann.

Salzmenge:

In manchen alten Rezepten werden Salzmengenzugaben von 5-6 g pro kg. Kohl genannt. Möglicherweise hängt dies damit zusammen, dass Salz früher recht kostbar war und daher sparsam eingesetzt wurde.

In neueren Anleitungen wird zum Teil als „guter Durchschnittswert“ für die Sauerkrautherstellung 30g Salz auf 1kg geschnittenes Weißkraut genannt. Dies ist sicherlich auch Geschmackssache. Anfangs kann das Kraut noch recht salzig schmecken, was sich mit der Gärung jedoch abschwächt.