

Selbstgemachter Sauerkrautsaft

Benötigte Utensilien:

Krautstampfer oder Stößel

Großes Einmachglas oder mehrere kleine Gläser

Optional Glasgewichte

Zutaten:

1 kg Weißkohl oder Spitzkohl

3 l Wasser

½ TL feines Salz

Nach Belieben Kurkuma, Ingwer, Cayenne oder schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Entfernen Sie die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls, schneiden, hobeln oder raspeln Sie ihn anschließend in feine Streifen.
2. Das Salz hinzufügen und den Kohl so stark kneten oder pressen, bis die Flüssigkeit austritt.
3. Geben Sie den Kohl samt Flüssigkeit in ein großes Glas, stampfen Sie ihn fest und gießen Sie so viel Wasser hinzu, dass der Kohl vollständig bedeckt ist. Lassen Sie etwa 1,5–2 cm Platz zum Glasrand und verschließen Sie es locker, damit Gase entweichen können. Dazu eignet sich ein Gäraufsatz als Hilfsmittel oder den Deckel nur lose auf das Glas legen, sodass die entstehenden Gase entweichen können.
4. Den eingelegten Kohl 5–6 Tage im Glas fermentieren lassen, anschließend im Kühlschrank aufbewahren.
5. Den Kohl abseihen, um den Sauerkrautsaft zu erhalten.

Tipp: Mit etwas Kurkuma, Ingwer, Cayennepfeffer oder schwarzem Pfeffer verfeinert, schmeckt der Sauerkrautsaft noch besser.

Lassen Sie es sich schmecken!