



Milchsauer Fermentieren

einfach erklärt

ZUTATEN

- Brettchen oder andere Schneidunterlage
- unjodiertes und naturbelassenes Salz
- scharfes Gemüsemesser
- mehrere sauber gespülte Gläser mit Deckel
- 1-Liter-Gefrierbeutel,
- Kohlgemüse z.b: Weiß-, Rot- oder Chinakohl.



ANLEITUNG

1. **Salzlake:** Zunächst stellen wir eine 5% Salzlösung her. Wir lösen 50g Salz in einem Liter kochendem Wasser auf und lassen es wieder abkühlen auf unter 42°Celsius.
2. **Waschen:** Wir waschen das Gemüse und schneiden schadhafte Stellen heraus.
3. **Schneiden:** Wir halbieren den Kohl, schneiden den Strunk heraus. Sodann schneiden wir das Gemüse in schmale Streifen.
4. **Einfüllen:** Wir füllen das Glas bis 3 cm unter dem Rand mit Gemüse und Salzlösung auf.
5. **Verschluss:** Wir nehmen einen Gefrierbeutel und wenden ihn auf links. Die Beschriftung ist nun innen. Wir füllen den Beutel mit kaltem Wasser und verknoten ihn. Diesen Beutel legen wir in das Glas, so dass er alle Gemüseteile unter Salzwasser drückt. Dann verschließen wir das Glas so, dass Gase noch austreten können. (Also nicht fest zudrehen!)
6. **Fermentieren:** Das Glas stellen wir zum Gären in einen Suppenteller, da auch noch Flüssigkeit austreten wird. Mit einer Plastiktüte über dem Glas verhindern wir Spritzer in der Umgebung. Das Fermentieren dauert etwa 4 Wochen in der warmen Küche. In kälteren Räumen dauert es länger. Das „Sauerkraut“ wird bei niedrigeren Temperaturen saurer. Wenn keine Bläschen mehr aufsteigen, können wir schon probieren.
7. **Aufbewahren:** In einem kühlen Kellerraum oder im Kühlschrank hält sich das Sauerkraut problemlos viele Monate. Es reift langsam weiter