

Selbst fermentiertes Sauerkraut mit Möhren

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 2 mittelgroße Möhren
- 20 g Steinsalz (2 % vom Gemüsegewicht)
- 1 TL Kümmel oder Fenchelsamen
- 1 ca. 2 l Vorratsglas mit Bügelverschluss

Zubereitung:

Weißkohl fein hobeln, Möhren grob raspeln.

Das Gemüse mit dem Salz in einer großen Schüssel kräftig durchkneten, bis Saft austritt.

Optional Kümmel oder Fenchel untermischen.

Das Gemüse fest in ein sauberes Glas drücken, sodass es vollständig von Flüssigkeit (Lake) bedeckt ist. Mit einem Glasgewicht, dem kleinen Deckel eines Weckglases oder einem Weißkohlblatt beschweren.

Glas verschließen und bei Zimmertemperatur 5–7 Tage an einem dunklen Ort fermentieren.

Das Vorratsglas am besten in eine Schüssel oder auf einen tiefen Teller stellen, um evtl. austretende Lake aufzufangen.

Nach Erreichen der gewünschten Säure das Sauerkraut in den Kühlschrank stellen.