

## Sauerkraut selber machen - klassisch oder mal ganz anders

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



15 g Salz  
2 Esslöffel Curry  
1 Mango

Besonderes Zubehör

Selbstgemacht schmeckt es doch immer am besten, oder? Ich habe immer gedacht, es wäre eine riesen Arbeit, Sauerkraut selbst zu machen - was für ein Irrtum! Da ich nun weiß, wie einfach das ist, kommt Sauerkraut bei mir in Zukunft öfter auf den Tisch. Mit frischem Sauerkraut kannst du leckere Salate machen, die voller Power stecken oder es ganz klassisch einkochen, zum Beispiel mit Speck oder Apfel.

Dass Sauerkraut ein Superfood ist, wusste man übrigens schon in der griechischen Antike. Es steckt unter anderem voller **Vitamin C**, **Vitamin B12** und **Ballaststoffe**, ist sehr **kalorienarm** und dank der **probiotischen Wirkung** gut für die **Verdauung**.

Einfach nur Sauerkraut ist dir zu langweilig? Kein Problem: Mit nur wenig Mehraufwand und Kreativität kannst du ganz einzigartige Kreationen entwickeln. Ich habe mir überlegt, ein **asiatisches Sauerkraut im Kimchi-Style** zu machen, dazu ein fruchtiges **Curry-Sauerkraut mit Mango** und ein **Kräuter-Knoblauch-Kraut mit Gurke**.

Viel falsch machen kannst du eigentlich nicht, wenn du ein paar Punkte beachtest. Grundsätzlich gilt die Regel: **15 g Salz pro Kilogramm Weißkohl** genügen, um den Kohl zu konservieren. Die Gläser sollten **gut verschließen**. Wichtig ist, dass du sehr hygienisch arbeitest. Am besten du kochst die Gläser vor dem Befüllen mit Wasser aus, so dass sie **steril** sind.

Die ersten Tage kannst du die Gläser in der Küche stehen lassen, danach sollten sie an einem **kühlen und dunklen Ort** lagern. Bereits nach **zwei Wochen** kannst du dein **Homemade-Sauerkraut** probieren.

### Zutaten für 1 Liter pro Variante

#### Klassisches Sauerkraut

1 kg Weißkohl  
15 g Salz  
1 Teelöffel Kümmel  
1 Lorbeerblatt

#### Kräuter-Sauerkraut mit Gurke

1 kg Weißkohl  
15 g Salz  
1 Gurke  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Petersilie

#### Sauerkraut Asia-Style

1 kg Weißkohl  
15 g Salz  
20 g Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten  
50 g Sojasprossen  
3 Möhren  
1 Bund Koriander

#### Mango-Curry-Kraut

1 kg Weißkohl

## Sauerkraut selber machen - klassisch oder mal ganz anders

- 1 -

Die äußeren Blätter der Weißkohls entfernen und beiseitelegen.



- 2 -

Strunk des Weißkohls großzügig entfernen.



- 3 -

Kohl fein raspeln. Das geht ganz klassisch mit einem großen Messer, etwas bequemer mit einem Gemüsehobel und noch komfortabler mit einem Food Processor.



- 4 -

Pro Kilogramm Weißkohl 15 Gramm unbehandeltes Salz hinzufügen.



- 5 -

Weißkohl gründlich mit Salz vermengen und so lange kneten, bis Flüssigkeit austritt.



## Sauerkraut selber machen - klassisch oder mal ganz anders



- 6 -

Gläser mit Weißkohl und Flüssigkeit befüllen und mit der Hand leicht andrücken, so dass der Kohl komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist, aber oben im Glas noch etwas Platz bleibt. Für das klassische Sauerkraut je nach Geschmack Lorbeerblatt und Kümmel dazugeben.



- 8 -

Für das Asia-Sauerkraut Weißkohl wie beschrieben salzen und kneten. Chili entkernen, Ingwer und Knoblauch schälen, Frühlingszwiebel putzen, Koriander von den Blättern zupfen und alles fein hacken. Eine Möhre raspeln. Alles zusammen mit Sojasprossen und Weißkohl vermengen. Gläser befüllen.



- 7 -

Die restlichen Kohlblätter zum Füllen der Gläser verwenden und Sauerkraut somit leicht herunterdrücken. Gläser verschließen.



- 9 -

Für das Mango-Curry-Kraut eine Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, schälen und in kleine Stücke schneiden. Gesalzenen, geraspelten Weißkohl vor dem Befüllen der Gläser mit Mango und Curry vermengen und durchkneten.

## Sauerkraut selber machen - klassisch oder mal ganz anders



- 10 -

Für das Kräuter-Sauerkraut die Gurke raspeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Dill und Petersilie von den Zweigen entfernen und fein hacken. Geraspelten, gesalzenen Kohl vor dem Befüllen der Gläser mit allen Zutaten vermengen und gut durchkneten.

