



## Fermentierter Blaukrautsalat

Das brauchen Sie:



- 1 Kopf Blaukraut
- 1 Apfel
- 8 – 10 Pfefferkörner nach Belieben
- Salz
- 1 – 2 Schraub- oder Weckgläser
- 1 – 2 kleinere Glasdeckel als Gewicht



### Die Gläser sterilisieren:

Die gespülten Gläser in den kalten Backofen stellen. Herd auf 140°C einstellen. 15 Minuten nachdem das Licht der Temperaturanzeige erloschen ist, den Herd ausschalten. Die Gläser im Herd auskühlen lassen.



Kraut und Apfel waschen, putzen und grob zerkleinern. Alles in der Küchenmaschine raspeln.

Die geraspelte Menge wiegen und 1,5% vom Gewicht Salz zugeben.

(Taschenrechner: Gewicht in Gramm x 1,5% ohne =)

+ die Pfefferkörner



Die Krautmischung so lange mit den Händen bearbeiten bis die Zellwände aufbrechen und Saft austritt.



Den Krautsalat bis 3 cm unter den Rand fest in die Gläser stampfen. Die oberste Schicht soll zirka 1 cm Flüssigkeit sein.



Den kleinen Glasdeckel als Gewicht auflegen und herunterdrücken. Er soll mit der Flüssigkeit bedeckt sein.



Die Weckgläser mit den Klammern verschließen. Den Salat bei Zimmertemperatur mit einer Auffangschale für überlaufenden Saft stehen lassen. In Schraubgläsern funktioniert die Fermentation genauso gut. Dazu die Schraubgläser nur zu 95% und nicht zu 100% zudrehen. Damit die Gase entweichen können. Die sich von Natur aus auf dem Gemüse befindlichen Milchsäurebakterien (braucht die Pflanze zum Eigenschutz) fangen unter diesen Bedingungen an sich zu vermehren.



Bei sommerlichen Temperaturen setzt die Gärung bereits nach einem halben Tag ein, es bilden sich Blasen, Saft tritt aus und ein leicht säuerlicher Geruch nach Sauerkraut verbreitet sich im Raum. Im Winter muss eventuell mit einem Platz an der Heizung nachgeholfen werden.



Je nach Raumtemperatur kann man das Gemüse nach frühestens 3 Tagen probieren. Wer es säuerlicher mag, kann es noch etwas weiter fermentieren lassen. (Die Fermentationszeit ist sehr stark von der Raumtemperatur abhängig)  
Der Fermentationsprozess wird im Kühlschrank extrem verlangsamt und das Gemüse kann dort noch etwas aufbewahrt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

