



## Sauerkraut selbst gemacht

### Zutaten:

1 Kopf Weißkraut, Salz, zirka 8 Wacholderbeeren und 10 -20 Kümmelsamen, große Schüssel, Stampfer, 1 Liter Schraub oder Bügelgläser (zirka 2 Stück, je nach Kopfgröße),

### Zubereitung:

Den Krautkopf waschen, 2 – 4 äußere Blätter abnehmen und beiseitestellen.

Das Kraut von Hand oder in der Küchenmaschine fein hobeln und genau wiegen. Das **Gewicht in Gramm** in den Taschenrechner eingeben und zusätzlich **x 1,5 %** eingeben (kein = drücken). Die Zahl die erscheint ist die genaue Grammangabe an Salz, die für diese Menge Sauerkraut benötigt wird. (So kann man auch jede Restmenge an Kraut verarbeiten.)

Nun das Salz mit dem Kraut in einer großen Schüssel mischen und so lange stampfen oder kneten bis viel Saft austritt. Danach etwas Wacholderbeeren und Kümmel untermischen.

Die Krautmasse ganz fest in die Gläser stampfen, mit einem ganzen Krautblatt abdecken, Ränder etwas nach unten drücken (zur Not auch ohne) und mit der übrigen Flüssigkeit auffüllen. Die Flüssigkeit sollte gut über das Blatt gehen. Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, dann kann man mit 1 flachen TL Salz auf einer Tasse Wasser aushelfen.

Das Glas verschließen. Bügelgläser ganz normal mit Gummiring, Weckgläser mit Gummiring und Klammern, Schraubgläser werden normal zuge dreht. **Wichtig:** Vor dem Verzehr nicht mehr Öffnen!

Die Gläser in eine Schüssel/Auffangwanne stellen und an einem **warmen** Ort 1 bis 3 Wochen zur Hauptgärung stehen lassen. Bei warmen Temperaturen bilden sich bereits nach einem halben Tag Bläschen, milder Sauerkrautduft verströmt und Saft tritt aus. Die entstehenden Gase verdrängen den Sauerstoff aus dem Glas und machen das Kraut haltbar. Danach kühl und zur Nachgärung dunkel stellen.

Ein ganz mildes Sauerkraut ist genießbar am Ende der ersten bis zweiten Woche.  
Wer es kräftig mag, lässt seinem Sauerkraut mindestens 2 Monate Zeit zum Reifen.

**Wichtig:** Erst kurz vor dem Verzehr öffnen, sonst verdirbt das Sauerkraut schnell.  
Bis zu einem halben Jahr und länger haltbar.

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](http://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

