

Rotkraut

Zutaten

- 1 kg Rotkraut
- 1 Birne
- 1 Apfel
- ca. 25 g Meer- oder Steinsalz, kein Jodsalz (Richtwert: 2%)

Zubereitung

Rotkraut von den äußeren Blättern säubern. Den Strunk entfernen, den Krautkopf fein schneiden. Birne und Apfel entkernen, kleinreiben und zu dem Kraut geben.

Das Salz unter das Kraut mischen und etwas einziehen lassen. Dann das Kraut kneten, bis sich am Boden der Schüssel eine dünnere Schicht Lake bildet.

Das Kraut ins Glas geben und verdichten. Beim Verdichten tritt weiter Saft aus den Gemüsezellen aus. Die eigene Lake soll das Kraut überragen. Im Glas ausreichend Raum frei lassen, damit das Kraut atmen kann. Beschwerungsgewicht einlegen und das Glas verschließen.

Das Kraut nach gewünschten Säuregrad zwischen **7 und 14 Tagen** bei **Zimmertemperatur** fermentieren lassen. Ist es deutlich angesäuert, wird das Kraut im Kühlschrank oder kühlen Keller gelagert.



Das Kraut muss im Glas vollständig mit Lake bedeckt sein, sonst kann es zur Schimmelbildung kommen.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:rotkraut>

Last update: **01.07.2025 06:40**

