

## Würziges aus dem Fass

Kategorien: Info, Konserve, Eingelegt

Zutaten für: 1 Rezept

### Anleitung:

Gurken und Sauerkraut waren und sind die deutschen Spezialitäten wie sonst käme ein amerikanischer Tankwart darauf, einen stolzen Käferfahrer zu fragen, ob er >>Super<< oder Sauerkrautsaft wolle.

Sauerkraut entsteht durch Milchsäuregärung, wobei der Krautzucker mit den natürlichen Milchsäurebakterien reagiert. Wenn der gesamte Zucker vergoren ist, liegt das Kraut in Milchsäure, die besonders schonend konserviert und alle Vitamine gut erhält.

Sauerkraut kann man nicht in kleinen Portionen herstellen. Wenn Sie es ganz stilgerecht machen wollen, besorgen Sie sich ein Eichenfass mit 10 Liter Fassungsvermögen. Sie können aber auch glasierte Steingut- oder spezielle Gärtöpfe verwenden.

Säubern Sie das Gefäß und spülen Sie es einige Male mit kochendem Wasser aus. Ausser einer Menge erntefrischen Weisskohl brauchen Sie noch ein Leinentuch (ca. 60x60 cm), ein Holzbrett im Durchmesser der oberen Gefäßöffnung und ein paar Steine zum Beschweren. Keine Ziegel oder Kalksteine! Putzen Sie den Kohl und entfernen Sie alle schlechten Blätter. Bedecken Sie den Boden Ihres Behälters mit ein paar grossen Blättern. Das restliche Kraut wird geviertelt, vom Strunk befreit und feingehobelt. Füllen Sie die erste Lage 20 cm hoch in das Gefäß und bestreuen Sie es mit Salz. Auf 4 Kilo Kraut rechnet man 100 g Salz.

Stampfen Sie die Lage fest und machen Sie dann Schicht fuer Schicht so weiter, bis das Fass voll ist. Bedecken Sie es mit dem ausgekochten Leinentuch und dem Brett. Ganz obendrauf kommen die Steine, die fuer den noetigen Druck sorgen. Der Krautsaft muss das Abdeckbrett erreichen; wenn nicht, kochen Sie 1 Liter Wasser mit 1 Essloeffel Salz auf, lassen Sie es erkalten und schuetten Sie es zu. Das Krautfass sollte in einem luftigen Raum mit etwa 15°C stehen. Kontrollieren Sie das Kraut jede Woche, entfernen Sie Schaum oder Schimmel an der Oberflaeche und reinigen Sie Tuch, Abdeckbrett und Steine jedesmal mit heissem Wasser.

Nach etwa 6 Wochen ist die Gärung abgeschlossen. Von nun an müssen Sie nur noch alle 14 Tage das Fass kontrollieren, Verunreinigungen abschöpfen und darauf achten, dass das Kraut immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Sie können nun das Kraut auch pasteurisieren, indem Sie es bei 90°C 30 Min. lang einkochen.

Wenn Sie das Sauerkraut im Fass lagern wollen, stellen Sie es so kalt wie moeglich, damit es nicht weitergären kann. Ueber den Winter sollten Sie es dann verbrauchen.