

Curry-Sauerkraut

Zutaten: (ca. 12 Portionen)

2 Köpfe Weisskohl (total ca. 1 bis 1.5 kg)
1 kleiner Blumenkohl
2 Karotten, geschält
2 Esslöffel Curry-Gewürzmischung
2 Teelöffel Salz

Material:

Einmachglas mit mind. 1.5-Liter Fassungsvermögen
Gemüsehobel und/oder Messer

Zubereitung:

Eines der äusseren, intakten Blätter eines Kohls vorsichtig entfernen und zur Seite legen. Die Kohlköpfe halbieren und Strunkstücke rausschneiden und zur Seite legen. Die entstandenen Hälften je nach Grösse des Kohls halbieren oder dritteln.

Die Stücke mit Gemüsehobel (oder Messer) in ganz feine Streifen schneiden. (Oder mit Raffel in kleine Stücke raffeln.)

Kohl in die Schüssel geben, mit Salz vermengen und ein paar Minuten lang von Hand gründlich massieren, bis reichlich Saft freigesetzt wird. (Alternativ kann der gesalzene Kohl zuerst 10 Minuten stehen gelassen werden, wodurch er weich und einfacher zu massieren wird.) Schüssel mit Kohl zur Seite stellen und den Blumenkohl in kleine haselnussgrosse Stücke schneiden.

Die Karotten in dünne ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden oder hobeln.

Den Kohl von Hand portionsweise ausquetschen und in eine separate Schüssel geben. Dem Kohl in der neuen Schüssel das Curry-Gewürz beimischen und gründlich vermengen. Das geschnittene Gemüse ebenfalls dazugeben und nochmals gründlich vermischen.

Das Ganze portionsweise in ein Einmachglas füllen. Zwischendurch fest andrücken. Am Schluss nochmals fest stopfen, damit alles kompakt und mit mind. 1 cm Flüssigkeit gedeckt ist. (Falls nötig, etwas Kohlsaft aus der Schüssel hinzugeben.) Oben im Glas mind. 5 cm Freiraum lassen.

Das aufbewahrte intakte Kohlblatt ins Glas geben und leicht andrücken, damit Flüssigkeit übers Blatt fliesst. Weil der Kohl sich während den ersten paar Tagen des Fermentierens ausdehnen wird, wollen wir sicherstellen, dass er stets mit Flüssigkeit gedeckt bleibt. Dazu beschweren wir das Kohlblatt mit dem aufbewahrten Kohlstrunk und schliessen das Glas so, dass der Deckel den Strunk nach unten drückt und so alles kompakt hält. (Alternativ zum Strunk kann z.B. auch ein kleines Glas, ein gekauftes Keramik-Gewicht, ein sauberer Stein etc. genutzt werden.)

Ca. 2-8 Wochen bei Raumtemperatur fermentieren lassen. (Länger ist auch möglich.)

WICHTIG: Wenn das Einmachglas luftdicht verschlossen wird, entsteht während den ersten paar Tagen des Fermentierens Druck und der Kohl dehnt sich aus. Deswegen am besten einen Teller unter das Glas stellen, um allfällig austretende Flüssigkeit aufzufangen. Zusätzlich muss ein luftdicht verschlossenes Einmachglas während den ersten Tagen täglich vorsichtig geöffnet werden, um den Druck bzw. das produzierte Gas entweichen zu lassen. Falls der Kohl sich dabei so stark ausdehnt, dass er nicht mehr vollständig mit Flüssigkeit gedeckt ist, muss dieser wieder kompakt gestampft werden.

All dies ist nur während der Anfangszeit nötig. Nach ca. einer Woche wird kaum mehr Gas produziert. Das Sauerkraut ist genussbereit, sobald der gewünschte Geschmack und Säuregrad erreicht sind. Man kann es zwischendurch kosten und wenn es einem besonders gut schmeckt, stellt man es kühl (Kühlschrank/Keller), um den Geschmack möglichst beizubehalten. Alternativ kann man es einfach weiter fermentieren lassen, wodurch sich der Geschmack weiterentwickelt und noch saurer wird.

Sauerkraut ist Geschmackssache, es gibt keinen richtigen/falschen Zeitpunkt es zu «ernten».

Tipps & Variationen:

Sauerkraut ist eine leckere Speise für das ganze Jahr. Es eignet sich z.B. als Beilage in einer Mahlzeit, im Salat, als Snack mit Avocado und Kräckers usw. Richtig aufbewahrt (kompakt und gedeckt mit Flüssigkeit) hält sich Sauerkraut mehrere Wochen und sogar Monate.

Gemüse

Es kann verschiedenes Wurzel-, Kreuzblütler- oder Meeres-Gemüse verwendet werden. Z.B. Karotten, Zwiebeln, Randen, Pastinake, Broccoli, Blumenkohl, Wakame, Kombu usw.

Gewürze

Auch Gewürze und Kräuter können beigemischt werden. Z.B. Dill, Curry, Kümmel, Wacholderbeeren usw.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

© Rafael Järmann