

Sauerkraut im Glas

Zutaten für 2 Gläser à ¾ Liter

1.5 kg Kabis, vorzugsweise Einschnidekabis (gerüstet 1.2 kg)

10 - 12 g Salz (8 - 10 g pro kg gehobeltes Gemüse)

Nach Belieben: einige Wacholderbeeren, Senfkörner und wenig Koriander

Schöne Kabisblätter zum Abdecken

Vorbereitung

- ¾ Liter bis 1 Liter Gläser mit einwandfreien Deckeln (Schraubverschluss oder Sterilisiergläser) abwaschen, auskochen oder im Dampfgarer 10 Minuten sterilisieren

Zubereitung

- Kabis halbieren, Strunk entfernen, waschen und Kabis fein hobeln und wägen
- Gewürze zugeben und auf 1 kg Kabis 8 - 10 g Salz zugeben.
- Kneten und leicht drücken, bis Saft austritt, der Kabis darf nicht schäumen.
- Kabis portionenweise, satt in die sauberen Gläser einfüllen und leicht drücken, dass keine Luftblasen vorhanden sind. Kabis bis 4/5 Glashöhe einfüllen. Wird höher eingefüllt, kann während der Gärung Flüssigkeit überlaufen.
- Mit einem schönen Kabisblatt abdecken. Wichtig: Der Saft muss 1 cm über dem Deckblatt stehen.
- Glasränder mit Haushaltspapier sauber reinigen. Deckel aufsetzen und luftdicht verschliessen. Gläser mit Einfülldatum beschriften.

Gärung

- Gläser in ein Plastik- oder Chromstahlbecken stellen (damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird) und an einem dunklen Ort oder mit Küchentuch abgedeckt bei Zimmertemperatur gären lassen, bis Bläschen aufsteigen. Dies dauert 4 - 5 Tage. Es ist möglich, dass sich die Schraubdeckel durch die Gärung leicht nach oben wölben. Die Gläser dürfen nicht geöffnet werden.
- Nach der Phase des Gärens wird das Sauerkraut kühl gestellt (in den Keller, wenn dieser nicht zu warm ist oder in den Kühlschrank).
- Nach 6 - 8 Wochen Reifezeit ist das Sauerkraut genussbereit.
- Nach abgeschlossener Gärung und Reifezeit senkt sich der Wasserstand und es zeigt sich keine Flüssigkeit mehr über dem Deckblatt. Das ist normal und die Gläser dürfen keinesfalls geöffnet werden.



Haltbarkeit

Bis 1.5 Jahre, angebrochene Gläser sind im Kühlschrank bis 3 Wochen haltbar, vorausgesetzt, das Kraut wurde sauber entnommen und das Glas wieder gut verschlossen. Beim Öffnen entweicht wenig Gas, das ist normal.

Hinweise

Gläser mit Glasdeckel, Gummiring und Klammern können ebenfalls verwendet werden.