

Goldenes Kraut

Dauer: Aufwändig Kategorie: Eingemachtes und Co. Saison: Ganzjährig Für: Keine Angaben



Zutaten

1 KG	Weißkraut
20 G	Salz
1	daumengroßes Stück Kurkuma (fein gerieben) oder Kurkumapulver
1	daumengroßes Stück Ingwer (fein gerieben)
	frisch gemahlener Pfeffer
1 PRISE	Chiliflocken
1 L	Einmachglas oder Drahtbügelglas
	Gewicht zum Beschweren

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Bei Bedarf die äußeren Blätter entfernen, dann 2 große Krautblätter zum Abdecken des Golden Krauts beiseitelegen.
2. Den Krautkopf vierteln, den Strunk entfernen und das Kraut fein hobeln oder schneiden.
3. Das gehobelte Kraut in eine Schüssel geben und salzen, kurz durchkneten und abgedeckt für ca. 30 Minuten stehen lassen.
4. Dann das Kraut mit den restlichen Gewürzen kräftig durchkneten oder stampfen.

Aus dem Kraut tritt Flüssigkeit aus und es wird merklich weicher.
5. Nun das Golden Kraut in ein sauberes Einmachglas Schicht für Schicht einfüllen.
6. Jede Schicht mit der Faust oder dem Stampfer in das Glas pressen, um so wenig Luft einschließen wie möglich im Glas zu haben.

Das Glas darf max. zu 75-80 % befüllt werden.
7. Das Kraut abschließend mit den Krautblättern bedecken und nochmals zusammenpressen, die Krautblätter sollen mit 1,5 bis 2 cm Lake bedeckt sein. Dann z.B. mit einem Gewicht aus Glas beschweren.
8. Es ist darauf zu achten, dass das Kraut vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, um eine optimale Fermentation zu gewährleisten und einen Verderb wie z.B. durch Schimmel zu verhindern.
9. Das Glas während der Fermentation locker aber nicht luftdicht verschlossen lagern.

So kann CO₂, welches bei der Fermentation entsteht entweichen.

10. Für die ersten 3 bis 7 Tage bei Raumtemperatur fermentieren, dann für ca. 2 Wochen bei etwa 15 °C fermentieren, anschließend bei 5 bis 10 °C lagern. Das Golden Kraut ist nach etwa 4 bis 6 Wochen fertig.

Im Kühlschrank lagern.

Das Golden Kraut ist eine Variante des klassischen Sauerkrauts.