Sauerkraut selbst fermentieren

Fermentieren & Milchprodukte selbst gemacht · 2 Gläser à 750 ml · Arbeitszeit 25 Min. · Gesamtzeit 3–4 Wochen

Rezept online

ZUTATEN

- 1,2 kg Weißkohl
- 24 g Salz (ohne Jod und Rieselhilfe)
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Wacholderbeeren (nach Belieben)
- 2 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

1. Zwei äußere Kohlblätter beiseitelegen. Strunk entfernen und den Kohl in grobe Stücke schneiden. In drei Portionen in den Mixtopf geben und jeweils **4 Sek./Stufe 5** in feine Streifen zerkleinern. In eine große Schüssel umfüllen.
2. Salz und Kümmel zugeben und mit sauberen Händen 5–10 Minuten kräftig kneten, bis der Kohl reichlich Saft zieht. Alternativ portionsweise im Mixtopf **2 Min./Linkslauf/Stufe 2** durcharbeiten.
3. Kohl mit Wacholder und Lorbeer lagenweise in heiß ausgespülte Gläser drücken, bis die Lake darüber steht. Mit einem Stück Kohlblatt abdecken und mit einem Gärgewicht oder einem kleinen, mit Wasser gefüllten Glas beschweren. 3 cm Rand frei lassen.
4. Locker verschlossen 5–7 Tage bei Raumtemperatur (18–22 °C) gären lassen, dann 2–3 Wochen an einem kühleren Ort (ca. 15 °C) weiterreifen lassen. Danach im Kühlschrank lagern.

> **Tipp:** Der Kohl muss immer unter der Lake bleiben, sonst kann sich Schimmel bilden. Riecht das Kraut faulig oder zeigt es pelzigen Schimmel, bitte entsorgen – ein weißer Film (Kahmhefe) ist harmlos, sollte aber abgeschöpft werden.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/