

# Rotkohl-Sauerkraut

🕒 60 Minuten || Mittel



Bild: BVEO

## Zubereitungsweise

1. Die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel dünn in eine große Schüssel hobeln, den halben Apfel fein raspeln.
2. Salz hinzugeben und (mit Einmalhandschuhen!) lange und gründlich kneten bis die Zellen aufbrechen und reichlich Lake austritt.
3. Anschließend alles Schicht für Schicht in ein Bügelglas stopfen, ohne dabei Luftblasen einzuschließen. Am Ende muss das Kraut mit ausreichend Lake bedeckt sein und wird am besten mit einem Gewicht im offenen Glas nach unten gedrückt
4. Das offene Glas an einem dunklen, nicht zu kühlen Ort (mit untergestelltem Teller) 4 bis 6 Wochen gären lassen. Verdunstete Salzlake bei Bedarf nachfüllen, damit das Kraut immer bedeckt ist und ein Schimmeln verhindert wird. Das fertige Kraut im Kühlschrank aufbewahren (und durch die Kälte die Gärung beenden).

## Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroßer Rotkohl

1/2 säuerlicher Apfel (Boskop)

20g unraffiniertes Meersalz  
(oder Speisesalz ohne Jod)

ein 1-Liter Bügelglas

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de  
www.deutsches-obst-und-gemuese.de