

## Sauerkraut im 10-Liter-Gärtopf

### Zutaten

- |    |    |                                                                                                                                           |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | kg | Weisskabis, vorzugsweise Einschnidekabis (gerüstet und gehobelt <b>8kg</b> )<br>Einige, schöne Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen. |
| 80 | g  | Salz                                                                                                                                      |
| 3  | EL | Wacholderbeeren                                                                                                                           |

Nach Belieben

- |   |    |            |
|---|----|------------|
| 1 | EL | Senfkörner |
|---|----|------------|

### Vorbereitung

- Gärtopf mit Wasserrinne und Beschwerungssteine gründlich reinigen und trocknen lassen.

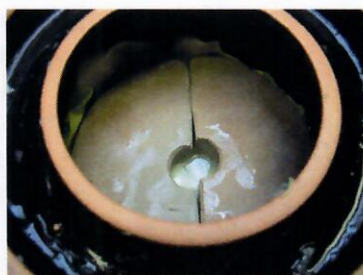
### Zubereitung

- Kabis waschen, rüsten, halbieren oder vierteln und Strunk entfernen. Kabis in ein grosses Becken fein hobeln.
- Salz beigeben (10g pro kg gehobelter Kabis) und gut mischen. Von Hand kurz kneten, bis sich wenig Saft bildet.
- Wacholderbeeren zugeben.
- Ca.  $\frac{1}{4}$  des Kabis in den Gärtopf füllen und mit der Faust (oder Holzstampfer) stampfen, bis reichlich Saft austritt und über dem Kabis steht. Dann erneut Kabis einfüllen und weiterstampfen. Der Topf darf **max. bis zu vier Fünftel** (4/5) gefüllt sein.

Um die Gärung zu beschleunigen kann ca. 1.5 dl Molke zugefügt werden. An der Chabishoblete am Wallierhof wird darauf verzichtet.



- Den gestampften Kabis mit den zurückgelegten Blättern abdecken und die Beschwerungssteine darauflegen. Mit den Händen nochmals drücken, bis der Saft 3-5 cm über den Steinen steht.\*





\* Falls zu wenig Saft vorhanden ist, muss Salzwasser hergestellt werden. (25g Salz pro Liter Wasser aufkochen und abkühlen lassen). Beim Kabis braucht es in der Regel keine zusätzliche Flüssigkeit.

- Rand und Wasserrinne mit Haushaltspapier reinigen, den Deckel aufsetzen und die Wasserrinne mit sauberem Leitungswasser füllen. Der Gärtopf wird somit luftdicht verschlossen.  
Den Topf mit dem Einfülldatum versehen.



Die Wasserrinne muss während der Gärung, der Reifung des Krautes bis zur letzten Entnahme regelmässig kontrolliert werden, die Wasserrinne muss immer mit Wasser gefüllt sein. Die Menge und Häufigkeit des Nachfüllens hängen stark von der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit ab.

### **Gärung**

2-3 Tage bei 20-22°C (die Gärung wird angeregt, Standort Küche oder Hauseingang).  
Dass die Gärung in Gang gesetzt wurde zeigt sich i regelmässigem «glucksen»).

2-3 Wochen bei ca. 15°C (der Kabis wird langsam gesäuert, Standort Keller, jedoch nicht zu kalt)

Danach 4-6 Wochen 2-10°C (der Kabis, bzw. das Sauerkraut reift, Standort kühler Keller)

### **Hinweis**

den Topf keinesfalls während der Gärung und der Reifephase öffnen.

### **Haltbarkeit**

6-8 Monate

### **Sauerkraut aus dem Topf entnehmen**

- Deckel entfernen und die Steine und Kabisblätter in ein sauberes Gefäss legen.
- Die gewünschte Menge Sauerkraut in flachen Schichten entnehmen. Das Kraut leicht ausdrücken, damit der Saft im Topf bleibt.
- Die Kabisblätter wieder vorsichtig auf das Kraut legen und mit den Steinen beschweren. Die Lake muss wieder ein paar Zentimeter über den Steinen stehen. Ansonsten wird mit abgekochtem, kaltem Salzwasser nachgefüllt.
- Den Topf möglichst kurze Zeit offenhalten und nicht zu häufig öffnen, da bei der Entnahme Sauerstoff in den Topf gelangt. Es lohnt sich beim Öffnen für 2 Mahlzeiten Sauerkraut zu entnehmen.

Fotos: BZ Wallierhof, Riedholz