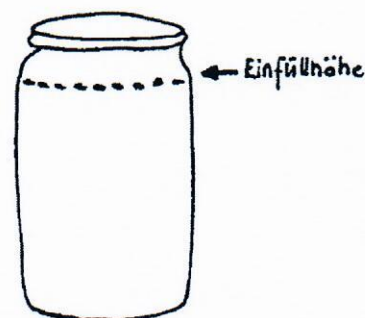


## Sauerkraut im Glas, eingesäuert

### Zutaten für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter

1,5 kg Kabis (gerüstet 1,2 kg)  
10 – 12 g Salz (8 - 10 g pro **kg** gerüstetes Gemüse)  
einige Wacholderbeeren  
einige Senfkörner  
wenig Koriander (nach Belieben)  
schöne Kabisblätter zum Abdecken



### Vorbereitung

- $\frac{3}{4}$  Liter bis 1 Liter-Gläser (z.B. Gurkengläser, Sterilisiergläser) waschen, auskochen und trocknen lassen.
- Deckel kontrollieren, sie müssen einwandfrei und ohne Rost sein

### Zubereitung

- Kabis fein hobeln (am besten in ein Becken) und genau wägen.
- Gewürze zugeben und auf 1kg gerüsteter Kabis 8 –10 g Salz (1/2 Esslf.) zugeben.
- Gut kneten und drücken, bis Saft austritt.
- Kabis satt in das saubere Glas einfüllen. Der Kabis wird bis  $\frac{4}{5}$  Glashöhe eingefüllt. Sie dürfen nicht höher eingefüllt werden, weil sich das Einmachgut während der Gärung ausdehnt und die Flüssigkeit dadurch überlaufen kann (evtl. kann Molke oder Molkosan als Starter zugeben werden).
- Mit einem schönen Kabisblatt zudecken. **Wichtig: Der Saft muss über das Deckblatt reichen.\***
- Glasrand mit Haushaltspapier sauber reinigen. Schraubdeckel aufsetzen und verschliessen.

\* 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.

### Gärung:

Glas in ein Plastik- oder Chromstahlbecken stellen (damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird) und in einem dunklen Küchencasten bei Zimmertemperatur gären lassen. Im Sommer 3 - 4 Tage, im Winter 7 Tage. In dieser Zeit findet die Milchsäuregärung statt. Es kann sein, dass der Deckel leicht bombiert. Meistens tritt Saft aus. Das ist kein Zeichen der Verderbnis, sondern der natürlichen Gärung. Das Glas darf nicht geöffnet werden. Nach der Phase des Gärens wird das Sauerkraut kühl (z.B. in den Keller) gestellt. Nach 6 - 8 Wochen ist es genussbereit.

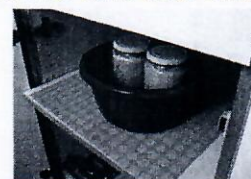
**Achtung:** Nach abgeschlossener Gärung und etwas Reifezeit senkt sich der Wasserstand und es zeigt sich keine Flüssigkeit mehr über dem Deckblatt. Das ist normal und das Glas soll keinesfalls geöffnet werden, um Salzwasser nachzufüllen.

### Haltbarkeit

1 – 1,5 Jahre

Beim Öffnen entweicht ein wenig Gas, auch das ist natürlich.

Wenn das Kraut wirklich verdorben wäre, würde es unangenehm riechen.



### Hinweis

Gläser mit Deckel, Gummiring und Klammer können ebenfalls verwendet werden.