

Sauerkraut und Rübön

Milchsäuregärung –

Rezepte



agridea

ENTWICKLUNG DER LANDWIRTSCHAFT UND DES LÄNDLICHEN RAUMS
DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE ET DE L'ESPACE RURAL
SVILUPPO DELL'AGRICOLTURA E DELLE AREE RURALI
DEVELOPING AGRICULTURE AND RURAL AREAS

selbstgemacht – eingemacht – feingemacht

Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung

Das Gesamtwerk zum Thema Selbstversorgung ist als Ordner erhältlich.
Er enthält sämtliche Einzelkapitel mit einer Fülle von erprobten Rezepten sowie Arbeitsvorlagen.
Sämtliche Kapitel des Ordners sind auch einzeln als Broschüren verfügbar.
Ordner und Broschüren können bei der AGRIDEA bestellt werden.

Download der Rezeptdateien und Arbeitsunterlagen unter www.agripedia.ch

Inhaltsverzeichnis

Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung

Sauerkraut	3
Sauerkraut in der offenen Stande	4
Sauerkraut mit wenig Salz	5
Gurken, eingesäuert	6
Sauerkraut im Glas	7
Mischgemüse, eingesäuert	8
Bohnen, eingesäuert	9
Randen mit Kabis, eingesäuert	10
Karotten, eingesäuert	12
Rettich, eingesäuert	13
Sellerie, eingesäuert	14
Rotkabis, eingesäuert	15
Fenchel, eingesäuert	16
Kimchi – Sauerkraut, koreanisch	17

ABKÜRZUNGEN

kg	Kilogramm	cl	Centiliter	Std.	Stunden	Bt.	Beutel
g	Gramm	EL	Esslöffel	Msp.	Messerspitze	P.	Paket
l	Liter	KL	Kaffeelöffel	Ø	Durchmesser	Ta.	Tasse
dl	Deziliter	Min.	Minuten	Stk.	Stück	Zw.	Zweig

Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung

Sauerkraut

Für 10-Liter-Gärtopf mit Wasserrinne

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung, 5.2 Anleitung Einsäuern im Gärtopf mit Wasserrinne am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gärtopf gründlich reinigen und an der Luft trocknen lassen.

Falls der Kabis zu wenig Flüssigkeit abgibt, was in der Regel nicht der Fall ist, Salzwasser in die Stande geben (25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

ca. 10 kg	Weisskabis	Vorzugsweise Einschneidekabis, d.h. spezielle Sorten für Sauerkraut wie Thurner oder Filderkraut waschen, rüsten, einige schöne, grosse Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen, Rest bis auf den Strunk hobeln, in eine Schüssel oder in ein Becken geben
80 g	Salz (10 g pro kg gerüstetes Gemüse)	beigeben, im Becken von Hand gut mischen und kneten, bis sich wenig Saft bildet
3 EL	Wacholderbeeren	beigeben, gut mischen
1 ½ EL	Kümmel	
evtl. 2 ½ dl	Molke oder verdünntes Molkosan	
4	säuerliche Äpfel	in Scheiben schneiden Lagenweise mit dem Kabis bis $\frac{4}{5}$ Höhe des Gärtopfs einfüllen, mit der Hand oder mit einem Stössel stampfen, bis viel Saft über dem Kabis steht
	grosse, schöne Kabisblätter	abdecken, die Beschwerungssteine darauf legen Der Kabissaft sollte etwa 5 cm über den Steinen stehen, sonst mit abgekochtem, kaltem Salzwasser auffüllen Rand und Wasserrinne mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen, Deckel aufsetzen und Wasserrinne knapp mit Wasser füllen Wasserrinne regelmässig kontrollieren, sie soll immer mit Wasser gefüllt sein Topf mit dem Einfülldatum versehen 2–3 Tage bei 20–22 °C Gärung in Gang setzen 2–3 Wochen bei ca. 15 °C langsam säuern lassen Danach kalt stellen und weitere 4–6 Wochen reifen lassen

Verwendung

Sauerkraut lässt sich vielseitig verwenden, zum Beispiel:

- Roh als Salat mit Früchten, Dörrfrüchten oder gebratenen Speckstreifen.
- Gekocht als Beilage, in Eintöpfen, Aufläufen, als Wähen- Strudel- oder Teigwarenfüllung.

Sauerkraut in der offenen Stande

Für einen 10-Liter-Gärtopf

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gärtopf gründlich reinigen und an der Luft trocknen lassen.

Falls der Kabis zu wenig Flüssigkeit abgibt, was in der Regel nicht der Fall ist, Salzwasser in die Stande geben (25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

ca. 10 kg	Weisskabis	Vorzugsweise Einschnidekabis, d.h. spezielle Sorten für Sauerkraut wie Thurner oder Filderkraut waschen, rüsten, einige schöne, grosse Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen, Rest bis auf den Strunk in eine Schüssel oder in ein Becken hobeln
80 g	Salz (10 g pro kg gerüstetes Gemüse)	beigeben, von Hand gut mischen und kneten, bis sich wenig Saft bildet
3 EL	Wacholderbeeren	beigeben, mischen in Scheiben schneiden Lagenweise mit dem Kabis bis $\frac{4}{5}$ Höhe des Gärtopfs einfüllen, mit der Hand oder mit einem Stössel stampfen, bis viel Saft über dem Kabis steht
1 $\frac{1}{2}$ EL	Kümmel	
evtl. 2 $\frac{1}{2}$ dl	Molke oder verdünntes Molkosan	
4	säuerliche Äpfel	
1	ausgekochtes Gazetuch	abdecken, rundes Holzbrett oder Steine zum Beschweren darauf legen Der Kabissaft sollte etwa 5 cm über den Steinen oder dem Holzbrett stehen; sonst mit abgekochtem, kaltem Salzwasser auffüllen, Rand mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen
2 1	kleine Holzstücke schwerer, sauberer Stein	Den Holzdeckel zusätzlich mit zwei kleinen Holzstücken und einem schweren, sauberen Stein beschweren Den Topf mit dem Einfülldatum versehen 2–3 Tage bei 20–22 °C Gärung in Gang setzen 2–3 Wochen bei ca. 15 °C langsam säuern lassen, Danach kalt stellen und weitere 4–6 Wochen reifen lassen

Pflege

In offenen Gärgefässen kann sich Kahlmhefe bilden. Dies ist ein weisser Belag, der durch Lufteintritt entsteht. Kahlmhefe ist zwar nicht schädlich, gibt aber dem Gemüse einen unangenehmen Geschmack und muss deshalb entfernt werden.

Alle 14 Tage müssen Brett und Stein abgewaschen und das Tuch ausgekocht oder durch ein frisches, ausgekochtes Tuch ersetzt werden.

Verwendung

Sauerkraut lässt sich vielseitig verwenden, zum Beispiel:

- Roh als Salat mit Früchten, Dörrfrüchten oder gebratenen Speckstreifen.
- Gekocht als Beilage, in Eintöpfen, Aufläufen, als Wähen-, Strudel- oder Teigwarenfüllung.

Sauerkraut mit wenig Salz

Für einen 10-Liter-Gärtopf mit Wasserrinne

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung, 5.2 Anleitung Einsäuern im Gärtopf mit Wasserrinne am Beispiel Sauerkraut

Wenn wenig Salz für die Säuerung verwendet wird, ist es wichtig, dass die Gärung schnell in Gang kommt, deshalb wird eine grössere Menge lauwarme Molke zugegeben und das Gärgefäss wird vorgewärmt.

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gärtopf gründlich reinigen und mit warmem Wasser vorwärmen.

Falls der Kabis zu wenig Flüssigkeit abgibt, was in der Regel nicht der Fall ist, Salzwasser in die Stande geben (25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

ca. 10 kg	Weisskabis	waschen, rüsten, einige schöne, grosse Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen, Rest bis auf den Strunk in eine Schüssel oder in ein Becken hobeln
25 g	Salz	beigeben, von Hand gut mischen und kneten, bis sich wenig Saft bildet
300 g	Zwiebeln	in Streifen schneiden oder fein hacken
25 g	Wacholderbeeren	
25 g	Kümmel	
1 l	Molke oder verdünntes Molkosan, lauwarm	beigeben, mischen
4	säuerliche Äpfel	in Scheiben schneiden Lagenweise mit dem Kabis bis $\frac{4}{5}$ Höhe in den vorgewärmten Gärtopf einfüllen, mit der Hand oder mit einem Stössel stampfen, bis viel Saft über dem Kabis steht
	grosse, schöne Kabisblätter	abdecken, die Steine zum Beschweren darauf legen Der Kabissaft sollte etwa 5 cm über den Steinen stehen; sonst mit abgekochtem, kaltem Salzwasser auffüllen (siehe Vorbereitungen) Rand und Wasserrinne mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen, Deckel aufsetzen und Wasserrinne knapp mit Wasser füllen Wasserrinne regelmässig kontrollieren, sie soll immer mit Wasser gefüllt sein Den Topf mit dem Einfülldatum versehen 2–3 Tage bei 20–22 °C Gärung in Gang setzen 2–3 Wochen bei ca. 15 °C langsam säuern lassen Danach kalt stellen und weitere 4–6 Wochen reifen lassen

Gurken, eingesäuert

Für einen 10-Liter-Gärtopf mit Wasserrinne

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
5.2 Anleitung Einsäuern im Gärtopf mit Wasserrinne am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gärtopf gründlich reinigen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 30 g Salz pro Liter Wasser zubereiten, abkühlen lassen
(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

4 ½ – 5 kg	mittelgrosse, feste Gurken oder Essiggurken	waschen, rüsten, grosse Gurken entkernen und in Stücke schneiden, kleinere mit einer Nadel mehrmals einstechen
5	Zwiebeln	schälen, halbieren oder vierteln
5–10	Knoblauchzehen	schälen
5	Tomaten	mit einer Nadel mehrmals einstechen
2 EL	Senfkörner	
2 EL	Korianderkörner	
10	Lorbeerblätter	
	Dillblüten	
	Meerrettich	
	Estragon	Gurken und Gewürze satt bis 4/5 Höhe in den Gärtopf einfüllen
evtl. 2 ½ dl	Molke oder verdünntes Molkosan	zugeben
	Salzwasser, kalt	Topf auffüllen, bis das Gemüse damit bedeckt ist
	Eichen-, Reben- oder Meerrettichblätter	abdecken (Eichenblätter vermindern das Weichwerden der Gurken), die Beschwerungssteine darauf legen Die Flüssigkeit sollte etwa 5 cm über den Steinen stehen; sonst muss noch mehr kaltes Salzwasser aufgegosson werden Rand und Wasserrinne mit sauberem Lappen oder Haushalt- papier reinigen, Deckel aufsetzen und Wasserrinne knapp mit Wasser füllen Die Wasserrinne regelmässig kontrollieren, sie soll immer mit Wasser gefüllt sein
		Den Topf mit dem Einfülldatum versehen 10 Tage bei 20–22 °C Gärung in Gang setzen Danach kühl stellen und weitere 2–3 Wochen säuern und reifen lassen

Bemerkung

Zucchetti lassen sich nach demselben Rezept einsäuern.

Verwendung

- Als Beilage zu Gschwellti, Getreidegerichten, kalten Platten, Raclette, Tischgrill, in Sandwiches usw.
- Fein gehackt mit Petersilie, Schnittlauch, Dill, Senf und Quark als Sauce oder Brotaufstrich.

Sauerkraut im Glas

Für 2 Gläser à ¾ Liter Inhalt

Siehe Kapitel, Kapitel/Broschüre und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Falls der Kabis zu wenig Flüssigkeit abgibt, was in der Regel nicht der Fall ist, Salzwasser ins Glas geben (25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

1 ½ kg	Kabis	waschen, rüsten, zwei schöne Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen, Rest bis auf den Strunk in eine Schüssel hobeln
10 g	Salz pro kg gerüstetes Gemüse	beigeben, von Hand gut mischen und kneten, bis sich viel Saft bildet
einige einige einige evtl. 2 EL	Wacholderbeeren Korianderkörner Senfkörner Molke oder verdünntes Molkosan	
	pro Glas schöne Kabisblätter	<p>zugeben, mischen, Kabis satt bis 4/5 Glashöhe einfüllen abdecken</p> <p>Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst mit abgekochtem, kaltem Salzwasser auffüllen (siehe Vorbereitungen)</p> <p>Die Gläser dürfen nicht zu hoch gefüllt werden, weil sich das Einmachgut während der Gärung ausdehnt und die Flüssigkeit dadurch überlaufen kann</p> <p>Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen</p> <p>Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird</p> <p>Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken</p> <p>Bei Zimmertemperatur 3–8 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen</p> <p>Nach dieser Phase wird das Sauerkraut kühl gestellt</p> <p>Nach 6–8 Wochen ist es genussbereit</p>

Mischgemüse, eingesäuert

Für 2 Gläser à ¾ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser zubereiten, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

ca. 1 kg

Karotten, Knollensellerie, Blumenkohl, Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch usw.

waschen, rüsten, in Stücke schneiden

einige

Korianderkörner

einige

Senfkörner

wenig

Meerrettich

mit dem Gemüse bis 4/5 Glashöhe kompakt einschichten

evtl. 2 EL

Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas

zugeben

Salzwasser, kalt
Kabis-, Reben- oder Meerrettichblatt

Gläser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist

abdecken

Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss mehr kaltes Salzwasser aufgegossen werden

Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen

Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird.

Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken

Bei Zimmertemperatur 3–8 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen

Danach kühl stellen und weitere 6–8 Wochen gären und reifen lassen

Verwendung

- Wie Mixed-Pickles als Beilage zu Gschwellti, Getreidegerichten, kalten Platten, Raclette, Tischgrill usw.
- Fein gehackt in Quarksaucen oder Brotaufstrichen.

Variante

Zucchetti, Peperoni und Tomaten ergänzt mit Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum ergeben eine feine Sommermischung. Dieses milchsaure Ratatouille schmeckt warm als Gemüsebeilage sehr gut.

Bohnen, eingesäuert

Für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser zubereiten, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

ca. 1 kg	Bohnen	waschen, rüsten (Spitzchen nicht abschneiden: enthalten natürliches Kortison und viel Vitamin C), 5–10 Min. im Salzwasser blanchieren, Kochwasser weggiesen
einige	Zwiebelringe	
	Bohnenkraut	
	Dillblüten	
einige	Senfkörner	
evtl. 1–2	Knoblauchzehen	
wenig	Meerrettich	mit dem Gemüse bis $\frac{4}{5}$ Glashöhe kompakt einschichten
evtl. 1–2 EL	Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas	zugeben
	Salzwasser, kalt	Gläser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist
	Kabis-, Reben-, oder Meerrettichblatt	abdecken, der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss mehr kaltes Salzwasser aufgegossen werden Die Gläser dürfen nicht zu hoch gefüllt werden, weil sich das Einmachgut während der Gärung ausdehnt und die Flüssigkeit dadurch überlaufen kann
		Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen
		Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken Bei Zimmertemperatur 3–8 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen Danach kühl stellen und mind. 3 Wochen säuern und reifen lassen

Verwendung

Gekocht als Gemüsebeilage.

Randen mit Kabis, eingesäuert

Für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Werden Randen alleine gesäuert, bildet sich ein dicker, schleimiger Saft, der die Haltbarkeit beschränkt. Deshalb ist es sinnvoll, nicht zu grosse Mengen Randen auf einmal einzusäuern oder sie wie im folgenden Rezept mit Weisskabis zu mischen.

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

750 g	Randen	schälen, fein oder grob raffeln
250 g	Weisskabis	fein hobeln, zugeben
15 g	Salz pro kg gerüstetes Gemüse	beigeben, von Hand gut mischen und kneten bis sich viel Saft bildet
1	säuerlicher Apfel	in feine Stücke schneiden, zugeben
1	Zwiebel	hacken, zugeben, mischen
einige	Senfkörner	
1	Lorbeerblatt, halbiert	
wenig	Meerrettich	mit dem Gemüse nur bis $\frac{3}{4}$ Glashöhe satt einfüllen, da die Randen sehr intensiv gären

Die Gläser dürfen nicht zu hoch gefüllt werden, weil sich das Einmachgut während der Gärung ausdehnt und die Flüssigkeit dadurch überlaufen kann



evtl. 1 – 2 EL

Molke oder
verdünntes Molkosan
pro Glas

zugeben

Kabis- oder
Rebenblatt

abdecken

Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss kaltes
Salzwasser aufgegossen werden

Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltpapier reinigen
und Gläser luftdicht verschliessen

Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen,
damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird
Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken

Bei Zimmertemperatur 3–8 Tage gären lassen bis im Glas
Bläschen aufsteigen

Danach kühl stellen und weitere 6–8 Wochen säuern und reifen
lassen

Bemerkung

Nach Belieben wenig Minze begeben, sie nimmt den Randen den Erdgeschmack.

Verwendung

Mit Sauerrahm und Äpfeln als Salat servieren.

Karotten, eingesäuert

Für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

1 kg	Karotten	schälen, grob oder fein raffeln, in eine Schüssel geben
1–2	Zwiebeln	fein hacken, zugeben
evtl. 1–2	Knoblauchzehen	fein hacken, zugeben
15 g	Salz pro kg gerüstetes Gemüse	begeben, von Hand gut mischen und kneten bis sich viel Saft bildet
einige	Senfkörner	zugeben, gut mischen
1	Lorbeerblatt pro Glas	
1	Gewürznelke pro Glas	mit dem Gemüse bis $\frac{4}{5}$ Glashöhe satt einfüllen
evtl. 1–2 EL	Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas	zugeben
	Kabis- oder Rebenblatt	abdecken Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss kaltes Salzwasser aufgegossen werden Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen
		Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken Bei Zimmertemperatur 8–10 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen Danach kühl stellen und weitere 4–6 Wochen säuern und reifen lassen

Verwendung

Mit Sauerrahm als Salat, zusätzlich nach Belieben mit Äpfeln, Nüssen, Sultaninen usw. ergänzen.

Rettich, eingesäuert

Für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

800 g	Winterrettich	
200 g	säuerliche Äpfel	schälen, grob oder fein raffeln, in eine Schüssel geben
200 g	Zwiebeln	fein hacken, zugeben
evtl. 1–2	Knoblauchzehen	fein hacken, zugeben
15 g	Salz pro kg gerüstetes Gemüse	beigeben, von Hand gut mischen und kneten bis sich viel Saft bildet
einige wenig	Korianderkörner Kümmel, nach Belieben	zugeben, mischen, Gemüse bis $\frac{4}{5}$ Glashöhe satt einfüllen
evtl. 1–2 EL	Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas	zugeben
	Kabis- oder Rebenblatt	abdecken Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss kaltes Salzwasser aufgegossen werden Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen
		Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird. Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken Bei Zimmertemperatur 8–10 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen Danach kühl stellen und weitere 4–6 Wochen säuern und reifen lassen

Bemerkung

Die schwefelhaltigen Öle des Rettichs unterstützen eine stabile Säuerung, da sie bakterienhemmend und entzündungswidrig sind. Durch die Milchsäuregärung verliert der Rettich seinen starken Geschmack und wird sehr bekömmlich.

Verwendung

Als Salat, nach Belieben mit Sauerrahm oder Öl und Kräutern abschmecken.

Sellerie, eingesäuert

Für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grob abschätzen).

Zubereitung

1 kg	Knollensellerie	
1	Apfel	schälen, grob oder fein raffeln, in eine Schüssel geben
1	Zwiebel	fein hacken, zugeben
15 g	Salz pro kg gerüstetes Gemüse	beigeben, von Hand gut mischen und kneten bis sich viel Saft bildet, bis $\frac{4}{5}$ Glashöhe satt einfüllen
evtl. 1–2 EL	Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas	zugeben
	Kabis- oder Rebenblatt	abdecken Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss kaltes Salzwasser aufgegossen werden Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen
		Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird. Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken Bei Zimmertemperatur 8–10 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen Danach kühl stellen und weitere 4–6 Wochen säuern und reifen lassen

Verwendung

Mit Sauerrahm als Salat, zusätzlich nach Belieben mit Früchten, Nüssen, Sultaninen usw. ergänzen.

Rotkabis, eingesäuert

Für 2 Gläser à $\frac{3}{4}$ Liter Inhalt

Siehe Kapitel/Broschüre Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 25 g Salz pro Liter Wasser aufkochen, abkühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

1 $\frac{1}{2}$ kg	Rotkabis	waschen, rüsten, zwei schöne Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen, Rest bis auf den Strunk in eine Schüssel hobeln
10 g	Salz pro kg gerüstetes Gemüse	beigeben, von Hand gut mischen und kneten bis sich viel Saft bildet
1	kleiner Apfel	in kleine Stücke schneiden, zugeben
1	kleine Zwiebel	fein hacken, zugeben
$\frac{1}{2}$ EL wenig	Wacholderbeeren Kümmel, nach Belieben	
$\frac{1}{2}$ KL	Korianderkörner	zugeben, mischen, Kabis satt bis $\frac{4}{5}$ Glashöhe einfüllen
evtl. 2 EL	Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas schöne Kabisblätter	zugeben abdecken Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss kaltes Salzwasser aufgegossen werden Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen

Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird
Gläser an einen dunklen Ort stellen oder zudecken
Bei Zimmertemperatur 3–8 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen
Danach kühl stellen und weitere 6–8 Wochen säuern und reifen lassen

Verwendung

- Roh als Salat, nach Belieben mit Sauerrahm oder Öl abschmecken.
- Gekocht als Beilage, in Eintöpfen, Aufläufen usw.

Fenchel, eingesäuert

Für 2 Gläser à ¾ Liter Inhalt

Siehe Kapitel, Broschüre «Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung»

6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Salzwasser mit 20–25g Salz pro Liter Wasser aufkochen auskühlen lassen

(notwendige Wassermenge grosszügig abschätzen).

Zubereitung

1,2 – 1,5 kg	Fenchel	waschen, rüsten, fein hobeln, mit den Händen etwas kneten
einige	Korianderkörner	
evtl. einige	Fenchelsamen	Fenchelsamen mit dem feingehobelten Gemüse bis 4/5 Glashöhe kompakt einschichten
evtl. 2 EL	Molke oder verdünntes Molkosan pro Glas	zugeben
	Salzwasser, kalt	Gläser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist
	Kabis, Reben- oder Merrettichblatt	abdecken Der Saft soll 1 cm über dem Blatt stehen, sonst muss mehr Salzwasser aufgegossen werden Glasränder mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen
		Gläser mit dem Einfülldatum versehen, in Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird Gläser an einen dunkeln Ort stellen oder zudecken Bei Zimmertemperatur 3–8 Tage gären lassen bis im Glas Bläschen aufsteigen Danach kühl stellen und weitere 6–8 Wochen gären und reifen lassen

Verwendung

- Als Salat, evtl. mit Saisonfrüchten ergänzen

Kimchi – Sauerkraut, koreanisch

Für 2 Gläser à ¾ Liter Inhalt

Siehe Kapitel, Broschüre «Sauerkraut und Rüben – Milchsäuregärung»,
6.1 Anleitung Einsäuern im Glas am Beispiel Sauerkraut

Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und an der Luft trocknen lassen.

Zubereitung

350 g	Chinakohl	waschen, rüsten, den harten Strunk entfernen, in 2–3 cm breite Stücke schneiden
3 EL	Salz	in eine Schüssel geben, Chinakohl und Salz zugeben, Oberfläche mit einem Teller beschweren und Chinakohl 2–4 Stunden einweichen, der Kohl muss vollständig mit Wasser bedeckt sein Nach 2–4 Stunden das Wasser abgiessen, den Kohl auswaschen und abtropfen lassen
1 ½ l	Wasser	
2 Stück	Rüebli	waschen, rüsten, in feine Streifen schneiden
2 Stück	Frühlingszwiebeln	waschen, rüsten, in feine Ringe schneiden
2–3 cm	Ingwer	waschen, rüsten, an feiner Raffel reiben
2–4 Stück	Knoblauchzehen	schälen, fein hacken
1 Stück	Chilischote	waschen, halbieren, Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden
1 ½ EL	Zucker	geschnittene Gemüse, Chili und Zucker zum Chinakohl geben, alle Zutaten mit den Händen (wegen der Chili unbedingt Handschuhe tragen) 5–6 Minuten miteinander verkneten, das restliche Wasser wird somit aus dem Gemüse gezogen
		Gemüse satt bis 4/5 Glashöhe einfüllen und Glasrand mit sauberem Lappen oder Haushaltspapier reinigen
1 EL	Molke oder verdünntes Molkosan	zugeben und Glas mit Deckel luftdicht verschliessen Glas mit Einfülldatum versehen, in einen Behälter stellen, damit allenfalls überlaufende Flüssigkeit aufgefangen wird Glas an einen dunklen Ort stellen oder zudecken Bei Zimmertemperatur 3–5 Tage gären lassen, danach für 5–7 Tage in den Kühlschrank stellen, damit die Fermentation gestoppt wird Danach ist das Kimchi genussbereit

Verwendung

In Korea wird frisches Kimchi als Beilage zu fast jedem Gericht serviert.

Es wird auch angebraten, gekocht oder gedünstet, als Suppe, zu Reis oder als Füllung für Teigwaren verwendet.