

## Rotes Sauerkraut mit Möhren, Frühlingszwiebeln, Koriander und Chili



Stufe 2



### Zutaten:

600 g Rotkohl, frisch  
 300 g Möhre(n)  
 100 g Frühlingszwiebel(n)  
 12 g Korianderblätter  
 1 Chilischote(n)  
 nach Belieben Meersalz



Continenta  
Schneidebrett  
Pebble Duracore



GEFU  
Fermentierglas  
NATIVO



Gemüsemesser  
KochForm



Herbaria  
Sizilianisches  
Steinsalz



GEFU  
Küchenzange  
NATIVO



GEFU Fermentier-  
Set NATIVO,  
4-teilig



PEUGEOT  
feuchtes Meersalz,  
300 g



GEFU Gourmet-  
Hobel VOLARI



GEFU Stößel  
NATIVO

1

Den Rotkohl mit einem Hobel in schmale Streifen hobeln.

2

Die Möhren fein reiben und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

3

Das zerkleinerte Gemüse mit dem Meersalz oder Steinsalz (2 % der Gemüsemenge) in einer großen Schüssel kneten, sodass der Saft austreten kann, hier kann auch der Stößel zur Hilfe genommen werden.

4

Die Korianderblätter und die in feine Ringe geschnittene Chilischote (je nach Schärfe mit oder ohne Kerne) zugeben.

5

Den Kohl nach und nach in ein sauberes Fermentierglas schichten und jede Schicht mit dem Stößel fest andrücken, Gewürze nach Geschmack zugeben.

6

**WICHTIG:** Der Kohl muss vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sein (reicht die Kohlflüssigkeit nicht aus, kann noch etwas Salzlake (2-3 %ige Konzentration = 2-3 g Salz/100 ml Wasser) zugefügt werden.

7

Anschließend das Glasgewicht mit Hilfe der Fermentierzange (auf sauberes Arbeiten achten) einsetzen und den Deckel mit integriertem Ventil auf das Glas schrauben.

8

Das Gemüse an einem warmen (18-23 °C), dunklen Ort fermentieren lassen.

9

Ist das Ferment nach einigen Tagen (ca. 5-10 Tage) ausreichend fermentiert ( je nach persönlichem Geschmack), wird es bei 6-8 °C kühl aufbewahrt.

10

Im Kühlschrank oder Keller aufbewahrt ist das rote Sauerkraut einige Monate haltbar, wenn bei der Entnahme des Ferments auf ein steriles Arbeiten geachtet wird.

Sauberer im besten Fall steriles Arbeiten ist beim Fermentieren sehr wichtig. Die Gläser und das Zubehör wie Beschwerungssteine, Stößel oder Zange sollten nur frisch gespült bzw. abgekocht benutzt werden.