Sauerkraut nach Kochtrotz-Art





Rezept, Anleitung und Fotos von Steffi Grauer/Kochtrotz.de

Mehr von Steffi Grauer findet ihr hier.

Anleitung von Steffi , wie man größere Mengen Kohl zubereiten kann, ohne Herausspringen der Schüssel.
Bei diesem Rezept handelt es sich natürlich nicht um ein "echtes" Sauerkraut, weil es nicht fermentiert wurde. Aber es ist eine schöne Variante und gut verträglich.

Zutaten:
Weiß- und/oder Spitzkohl gemischt, ca. 2,5 kg
2,5 TL Salz
5 Prisen Zucker
5 Stück Lorbeerblätter oder weglassen
15 Stück Wacholderbeeren oder weglassen
1,25 TL Kreuzkümmel ganz oder Kümmel
15 Körner Fenchelsamen
1,25 TL Instant-Gemüsebrühe
200 ml Essig der Wahl, z. B. Apfelessig oder 50 ml Essigessenz
Optional: Apfel

Zubereitung:

In der Rührschüssel sind circa 2,5 kg Kohl mit Salz vermischt.

Die Schüssel ist echt randvoll 😉. Den Kohl mariniere ich einige Stunden, mindestens aber 30 Minuten. Das macht den Kohl zarter und aromatischer.



Das Kraut sackt durch die Salzmarinade etwas zusammen. Durch das Marinieren ist genügend Flüssigkeit am Boden der Rührschüssel entstanden.



So und jetzt kommt der Trick :-). Ich koche das Kraut mit aufgesetztem Spritzschutz OHNE Rührelement. Dann wird es weich und fällt noch mehr zusammen.
Die 2,5 Kilo heute habe ich 30 Minuten bei 100 Grad gekocht. Zwischendurch habe ich es einmal durchgerührt. Ein Spitzkohl von circa 1.200 g braucht circa 10-15 Minuten um weich genug zu werden. Dann dreht das Koch-Rührelement ohne Probleme und die Schüssel bleibt in der Führung.

Auf diesem Foto könnt ihr sehen wie sehr das Kraut zusammengefallen ist. Jetzt würze ich es, setze das Kochrührelement ein und gare es bei 95 °C so lange mit Intervallstufe 3 bis ich der Meinung bin jetzt ist es fertig

😉) (30 – 90 Minuten, je nach Kohlsorte).



Und fertig:

