

Kombucha-Sauerkraut



Wenn es ein Lebensmittel gibt, das auf der ganzen Welt als „typisch deutsch“ gilt, dann ist es das Sauerkraut! Schade, dass es in den letzten Jahren ein wenig in Vergessenheit geraten war. Denn Sauerkraut ist ohne Zweifel ein echtes einheimisches Superfood. Erst jetzt, wo fermentierte, natürliche Lebensmittel wieder voll im Trend liegen, wird es als gesunde Delikatesse neu entdeckt.

Aus dem „Arme-Leut“-Essen“ der Nachkriegszeit ist aufgrund seiner zahlreichen Milchsäurebakterien ein wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung geworden. Heute isst man es eher roh statt weichgekocht, denn dank der milchsäuren Gärung steckt es voller vitaler Mikroorganismen und wertvoller Inhaltsstoffe. Sauerkraut selbst zu machen, ist zudem ganz einfach. Hier in unserem Rezept beschleunigt und verfeinert die [Kombucha-Kultur von Wellness-Drinks](#) den Fermentationsprozess!

Gesundes, knackiges Kombucha-Sauerkraut lässt sich sehr leicht mit fertigem Kombucha-Getränk herstellen (zur [Kombucha-Herstellung](#)). Noch einfacher geht das Ganze mit [Kombucha-Essig](#).

Schneiden Sie frischen Weißkohl mit einem Hobel in feine Streifen. Vermengen Sie den gehobelten

Weißkohl in einer Schüssel mit **Salz** und nach Wunsch mit **Kümmel**, getrockneten **Wacholderbeeren**, **Chili** und/oder einem **Lorbeerblatt**. Pro Kilogramm Weißkohl rechnet man etwa einen gehäuften Esslöffel Salz.

Kneten und drücken Sie die Mischung in der Schüssel ein wenig mit den Händen, bis der Weißkohl anfängt Wasser zu ziehen. Dies hilft den Milchsäurebakterien bei der Fermentation. Geben Sie die Mischung in ein verschließbares Glas. Leicht andrücken und mit dem Kombucha-Getränk oder Kombucha-Essig auffüllen, bis das Kraut vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist.



Lecker und aromatisch: Sauerkraut aus Rotkohl mit Knoblauch und Zwiebeln

Das Grundrezept für Kombucha-Sauerkraut lässt sich dabei fast unendlich und lecker variieren. Statt Weißkohl kann man ebenso gut **Rotkohl**, **Spitzkohl** oder **Chinakohl** verwenden. Auch **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Rosinen**, **kleine Apfelstücke** oder **Karottenscheiben** können Sie nach Geschmack unterheben.

Lassen Sie das Sauerkraut im verschlossenen Glas mindestens eine Woche im Kühlschrank fermentieren, noch besser sind zwei Wochen. Im Glas sollte sich möglichst wenig Luft befinden. Achtung: Kontrollieren Sie bitte regelmäßig, ob sich im Glas durch die Fermentation Druck aufgebaut hat - oder verschließen Sie das Glas so, dass überschüssige Kohlensäure noch entweichen kann.

Sauerkraut ist nicht nur reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C und verschiedenen Mineralstoffen. Im Winter ist es seit Alters her der wichtigste heimische und regionale Vitamin-C-Lieferant. In früheren Zeiten, als frisches Obst und Zitrusfrüchte in der kalten Jahreszeit noch Mangelware waren, blieb nur das Sauerkraut für eine regelmäßige Versorgung mit dem Abwehr-Vitamin.

Sauerkraut ist außerdem kalorienarm, und es enthält durch die Fermentation sogar deutlich mehr B-Vitamine als frischer Weißkohl. Der hohe Gehalt an Vitamin B 12 macht frisches, rohes Sauerkraut zu einem perfekten Nahrungsmittel auch für Veganer, die besonders auf die Versorgung mit diesem Vitamin achten müssen.

Tipp Nr. 1: Rohes Sauerkraut schmeckt wunderbar, wenn man es vor dem Servieren mit etwas wertvollem Leinöl beträufelt. Als herzhafter, würzender Bestandteil von Salaten und Rohkosttellern oder auch als Beilage zu vielen Hauptgerichten passt es im Prinzip fast immer.

Tipp Nr. 2: Gemischt mit süßen Früchten, wie z.B. Ananas, Trauben, Mandarinen- und Pfirsichstücken aus der Dose, ergibt sich ein runder, besonders ausgewogener süßsaurer Geschmack. Einfach lecker, gesund und praktisch ohne Aufwand schnell gezaubert!

Tipp Nr. 3: Mit unserer [Starterkultur für roh fermentiertes Gemüse](#) gelingt die Fermentation von Sauerkraut und anderem Gemüse besonders leicht und sicher, und das Ergebnis schmeckt noch besser!

[Kombucha Drink mit Teepilz jetzt bestellen ...](#)