

## Zutaten für eine Familie mit 4-6 Personen (reicht für einen Winter bzw. von November bis März):

Ein 50 Liter Fass oder Behälter mit Deckel  
10 Krautköpfe mit insgesamt ca. 20 kg  
(ich verwende Braunschweiger Kraut, jeder Krautkopf wiegt ca. 2 kg)  
1,5 kg Tafelsalz



### TIPPS:

- a) **Menge:** Wählt jene Menge aus, die eurer Familiengröße entspricht. Sauerkraut hält sich über Monate. Bei uns als 4-köpfige Familie sind 10 Köpfe ideal, da ich oft koche und Sarma zubereite. Wenn ihr nur zu zweit seid, reicht ein 25 Liter Fass aus.
- b) **Sorte:** Ich verwende am liebsten Braunschweigerkraut. Dieses hat eine grünliche Färbung und ist flacher als das klassische Weißkraut. Außerdem hat es einen weicheren Strunk und die Blätter liegen lockerer an als es beim Weißkraut der Fall ist. Es klappt mit beiden Sorten aber ich bevorzuge dieses.
- c) **Vorbereitung:** bereitet ein passendes Fass aus Holz oder Plastik vor. Wichtig: es muss einen guten Deckel haben, der wirklich fest verschlossen werden kann und sauber sein. Ich wasche es mehrmals aus und desinfiziere es sogar, um sicher zu gehen, dass keine Keime vorhanden sind, die die Fermentation stören könnten.

### Zubereitung:

- 1) Entfernt das äußerste Blatt von jedem Krautkopf, dann den Strunk (im Video zeige ich im Detail wie das geht). Dort wo der Strunk war, sollte eine ca. 5 cm tiefe Mulde sein. Diese füllt ihr bis oben hin mit Salz aus (ich habe insgesamt 1 kg Salz zum Befüllen der Köpfe gebraucht). Das macht ihr dann mit allen Krautköpfen.
- 2) Legt die Krautköpfe gerade (das Loch mit dem Salz schaut idealerweise nach oben) ins Fass hinein. Falls eures sehr klein ist, könnt ihr sie auch seitlich schichten. Falls ihr das Sauerkraut, so wie ich, vor allem für Krautrouladen nützt, solltet ihr immer ganze Köpfe ins Fass legen. Falls ihr es gerne aufschneidet, könnt ihr die Köpfe halbieren und sie seitlich ins Fass hinein quetschen, um alle Leerräume auszufüllen.
- 3) Wenn es befüllt ist, legt ihr ein Tuch darüber und einen Deckel locker drauf. Lasst es bei Zimmertemperatur ca. 24 Stunden stehen.
- 4) Danach entfernt ihr Tuch und Deckel und befüllt das Fass mit Wasser, bis die Krautköpfe vollständig damit bedeckt sind. Leert das restliche Salz (das sind bei mir ca. 500 g) im Wasser aus. Viele geben auch Pfeffer- oder Maiskörner mit hinein für mehr Geschmack oder eine gelbliche Farbe aber wir bevorzugen es ganz einfach.
- 5) Legt ein Netz, einen großen Plastikdeckel oder Ähnliches auf die Köpfe drauf und beschwert alles mit einem sauberen Stein oder Mineralflaschen, die ihr mit Wasser befüllt. Das Kraut muss mit etwas Schwere nach unten gedrückt werden, damit es stets im Wasser schwimmt.
- 6) Haltet das Fass ca. 3 Wochen lang sehr gut verschlossen an einem Ort, wo es idealerweise 18-22 Grad hat. Es darf auch etwas kühler sein (bei mir waren es ca. 16 Grad. Dann dauert es mit der Fermentation etwas länger.
- 7) In der ersten Woche öffne ich es nicht. Erst in der zweiten Woche wage ich einen Blick, um sicher zu gehen, dass es immer noch mit Wasser bedeckt ist. Sollte das nicht der Fall sein, füllt ihr Wasser nach. Nach ca. 3 Wochen kann es sein, dass es fertig ist, wenn es bei euch etwas wärmer war. Es riecht dann angenehm sauer, die Blätter haben eine gelbliche Färbung, sind weich und lösen sich fast von alleine.
- 8) Nun solltet ihr das Fass an einen kühlen Ort, wie z.B einen Keller, transportieren. Gefrieren darf es jedenfalls nicht. Immer wenn ihr einen Krautkopf entnehmt, drückt ihr den Rest wieder nach unten. Es sollte stets im Sauerkrautsaft schwimmen. So hält es sich über Monate, ohne schlecht zu werden und bei etwas Glück bis in den Sommer hinein.
- 9) Ihr könnt es einfach als Salat oder Beilage servieren, daraus wunderbare [Krautrouladen/Sarme](#) oder auch Sauerkraut mit Würstchen (dieses Rezept folgt in Kürze).

## Sastojci za porodicu od 4-6 osoba

(dovoljno za jednu zimu tj. od novembra do marta):

Jedno bure od 50 litara ili plastična kanta sa poklopcem

10 glavica kupusa sa ukupno ca. 20 kg težine

(ja koristim tkzv. Braunschweiger Kraut, a svaka glavica ima oko 2 kg)

1,5 kg soli



a) **Količina:** Izaberite količinu, koja odgovara veličini vaše porodice. Kiseli kupus može stajati i nekoliko mjeseci bez da se pokvari. Mi smo četveročlana porodica i 10 glavica kupusa je za nas idealno pošto često pravim sarmu i druga jela od kupusa. Ako vas je samo 2, dovoljno je bure/ kanta od 25 l.

b) **Vrsta:** Ja živim u Austriji i koristim tkzv. Braunschweigerkraut. To je vrsta kupusa koja je zelenkasta i plosnatija od klasičnog kupusa. Osim toga ima mekšu sredinu i listovi nisu tvrdi kao kod drugih vrsta što ga čini pogodnim za pripremu sarme. Uspijeva sa obe vrste (i drugim vrstama) ali ja lično preferiram ovu.

c) **Pripremite:** drveno ili plastično bure ili kantu. Bitno: mora imati poklopac koji dobro zatvara i biti čisto. Bure isperem nekoliko puta i čak desinficiram, kako bih bila sigurna da nema tragova gljiva i bakterija koje nisu poželjne za fermentaciju.

## Priprema:

- 1) Odstranite vanjski list od svake glavice kupusa a zatim korijen (u videu pokazujem kako tačno). Tu gdje je bio korijen, treba biti udubljene duboko ca. 5 cm. To udubljenje ispunite solju. Ja sam upotrijebila ukupno 1 kg soli za punjenje kupusa. To radite sa svim glavicama.
- 2) Glavice kupusa poredajte ravno (udubljenje je gore) i tako ih slažite u bure. Ako je jako usko ili glavice velike, možete ih redati i bočno. Nije strašno ako dio soli izađe. Ako kupus koristite pogotovo za sarme, redajte cijele glavice kao u videu a ako ih više volite rezati npr. za podvarak itd., možete i neke glavice rezati na polovice ili četvrtine pa tako iskoristiti svaku rupu koja ostane u buretu.
- 3) Kad ste bure napunili, stavite krpu i poklopac samo lagano na bure. Tako ga ostavite 24 h na sobnoj temp. da stoji.
- 4) Potom odstranite krpu i napunite bure sa vodom, dok ne prekrije glavice kupusa. Istresite preostalu so (500 g) u vodu. Mnogi vole da dodaju zrna bibera ili kukuruza za ukus i boju ali mi ga volimo ovako bez ičega – to je stvar ukusa.
- 5) Stavite mrežu, veliki plastični poklopac ili slično na glavice kupusa i pritisnite nečim teškim kao što je (čisti) kamen ili flaše od mineralne vode, koje ste do vrha napunili. U svakom slučaju vam je potrebno nešto teško kako bi kupus uvijek bio pod vodom.
- 6) Bure držite 3 sedmice dobro zatvoreno na sobnoj temp. Idealna je temp. od 18 do 22 stepena. Ako je hladnije, duže će trajati da se kupus ukiseli. Mi smo imali 16 stepeni pa je malo duže trajalo.
- 7) U prvoj sedmici bure ne otvaram. Tek u drugoj da vidim da je kupus pod vodom. U slučaju da nije, dodajte vode. Nakon 3 sedmice je moguće da je već gotov, ako je kod vas toplije. Tad ima kiselkasti miris, koji nije neugodan. Listovi su žučkasti, mekani i skoro se sami odvajaju.
- 8) Sad bure prebacite na hladno mjesto kako biste zaustavili fermentaciju. Znači podrum je idealan, ukoliko ne mrzne. Uvijek kad izvadite jednu glavicu, preostale glavice opet pritisnete kamenom da konstantno budu pod rasolom. Tako može izdržati čak i do ljeta bez da se pokvari.
- 9) Može se koristiti kao salata, prilog ili za pripremu [sarme](#) ili podvarka (recept uskoro slijedi).