

Fermentiertes Zitronen-Minz-Kraut

Zubereitungszeit **30**



Zutaten für 4 Personen

1 kg Weißkohl
3 EL frische Minze
Zesten einer halben Zitrone
2 TL Kikkoman Ponzu Zitrone
4 TL Ursalz

Zubereitung:

1. Äußere Blätter vom Kraut entfernen. Den Krautkopf vierteln und mit einem Gemüsehobel möglichst fein schneiden.
2. Das Kraut wird in eigener Lake angesetzt. Dazu das geschnittene Kraut abwiegen. Sie benötigen 2% des Gewichtes vom Kraut an Salz zum Einsalzen. Salz, Zesten und Minze über das Kraut streuen und 2 TL Kikkoman Ponzu Zitrone einträufeln. Das Salz ggf. etwas einziehen lassen. Dann das Kraut kneten, bis sich ausreichend eigene Lake gebildet hat. Ausreichend ist, wenn am Boden der Schüssel eine dünnere Schicht Lake zu stehen kommt.
3. Das Kraut nun ins Glas schichten und verdichten. Beim Verdichten tritt weiter Saft aus den Gemüsezellen aus. Die eigene Lake soll das Kraut überragen. Ansonsten etwas Lake von der Schüssel nachfüllen. Im Glas ausreichend Raum frei lassen, damit das Kraut beim Gären atmen kann. Beschwerungsgewicht einlegen und das Glas verschließen. ACHTUNG: Durch den Fermentationsprozess, sprich „Blubbern“ im Glas, kann Flüssigkeit entweichen. Daher bitte immer etwas Unempfindliches, wie einen Teller oder ein Tablett unter das Glas stellen.

Das Zitronen-Minz-Kraut nach persönlichem Geschmack und gewünschtem Säuregrad zwischen 4. 14 und 28 Tagen bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Ab der zweiten Woche kann gekostet werden. Ist es deutlich angesäuert und vollmundig, wird es zur Lagerung in den Kühlschrank oder kühlen Keller übersiedelt. Ansonsten wird die Fermentation fortgesetzt. Hier gibt es nur zu beachten, dass das Gemüse wieder mit Lake bedeckt und mit dem Gewicht beschwert ist.

Tipp: Ist die Fermentation gut verlaufen, hält das Zitronen-Minz-Kraut bei kühler Lagerung mindestens 12 Monate.

Guten Appetit!