



Ingredienser

1 rødkål
2 rødløg
1/2 fennikel
1 tsk. korianderfrø
1 lille håndfuld sorte peberkorn
1,5 spsk. havsalt

Evt. ekstra saltlage:
5 dl kogt og afkølet vand
12,5 g havsalt

OBS! Brug altid økologiske grøntsager til fermentering

Beskrivelse

Rist korianderfrøene på en tør pande. Lad dem afkøle.

Fjern de to yderste blade fra kålhovederne, skyl bladene fri for jord, og læg dem til side til senere brug.

Skær rødkål, løg og fennikel i tynde skiver og læg dem i en skål. Tilsæt de ristede korianderfrø, peberkorn og havsalt. Ælt med hænderne i 5-10 minutter og lad det hvile i 30-60 minutter.

Hæld kålblanding i et patentglas sammen med den udvundne saft, der nu udgør saltlagen. Pres det hele godt ned i glasset med hænderne, så kålblanding dækkes helt af saltlagen. Hvis du har masseret kålen tilstrækkeligt, vil der være nok lage til at dække al kålen.

Lav en saltlage, hvis der ikke er nok væske til at dække kålen. Bland 5 dl kogt og afkølet vand og 12,5 gram salt (2,5%) i en skål, rør rundt med en ske, til saltet er opløst. Hæld saltvand over kålen, til den er dækket af væske.

Fold de yderste kålblade sammen, så de passer til glassets bredde. Læg dem omhyggeligt ned over kålen i patentglasset, og pres det hele ned under lagen. Sørg for, at der er 3-4 cm luft foroven i patentglasset. Luk det, og stil det til at fermentere på en tallerken et skyggefuldt sted ved 18-20 grader. Er temperaturen varmere end dette, kan det gå stærkere, er den koldere, kan det gå langsommere.

VIGTIGT: Glasset skal åbnes hver dag for at frigive det tryk, fermenteringsprocessen danner - ellers kan glasset springe. Det er særligt vigtigt i de første 5 til 7 dage, hvor fermenteringen går stærkt, og kålen bobler af kuldioxid. Når det ikke bobler så intenst mere, kan du åbne glasset med flere dages mellemrum og til sidst undlade det helt.

Lad kålen fermentere fra 7-10 dage. Smag på kålen på den 7. dag, afhængigt af temperaturen. Hvis den ikke er sur nok, kan du lade den fermentere videre. Stil din kraut på køl, når syrligheden falder i din smag.