



Ihr Erlebnisgut

Keramikscheune & Bauernschaenke Spickendorf

Piltitzer Str. 1 - 06188 Landsberg OT Petersdorf

Tel.: 034602-21598 - E-Mail: info@keramikscheune-spickendorf.de

www.keramikscheune-spickendorf.de

## Rezept Delikatess-Mohrrüben-Kraut für den 2 L - Gärtopf mit Beschwerungsstein

### Zutaten

- 1,5 kg Weißkohl
- 4 Mohrrüben
- 35 g Meersalz (2 EL)
- 1 Stück Ingwer (5 cm)  
frisch, ungeschält, gerieben
- 70 g Rosinen  
ungesüßt
- 4 g Zimtpulver (2 TL)
- 2 g Muskatnuss (1 TL)  
gerieben



Welke äußere Weißkohlblätter entfernen und ein ganzes Kohlblatt beiseitelegen. Kohl vierteln, mit kaltem Wasser abspülen, Strunk entfernen. Danach Mohrrüben raspeln und Kohl in ca. 5 mm schmale Streifen schneiden. Beides in eine große Schüssel geben, salzen und mischen. Das Kraut kneten und durcharbeiten, bis es Saft zieht. Alle restlichen Zutaten dazu geben und gut untermengen. Das Kraut weiterkneten, bis es ausgedrückt Klumpen bildet. Dann die Mischung in einem sauberen, vorher mit kochendem Wasser gereinigten 2 L- Gärtopf schichten und mit der Hand immer wieder gut festdrücken. Den Topf bis 5 cm unter den Rand füllen und mit dem ganzen Kohlblatt bedecken. Gärtopf mit dem Krautsaft aus der Schüssel aufgießen, bis der Rand bedeckt ist und mind. 3 cm Platz nach oben bleiben. Den Beschwerungsstein auf den Kohl legen und den Kohl mithilfe des Steines unter die Lake drücken. Den Gärtopf mit dem Deckel schließen und die Wasser- rinne mit kochendem Wasser füllen.

Bei Zimmertemperatur 2 bis 4 Wochen stehen lassen. Wöchentlich prüfen, ob die Lake das Kraut noch vollständig bedeckt. Falls nicht, den Beschwerungs- stein kräftig in das Kraut drücken, damit der Saft wieder nach oben aufsteigt. Wenn gewünschter Säurungsgrad erreicht ist, Beschwerungs- stein entfernen, Gärgut entnehmen und in einem gut verschlossenen Gefäß im Kühlschrank lagern.

Guten Appetit! :)



[www.keramikscheune-onlineshop.de](http://www.keramikscheune-onlineshop.de)