Fermentiertes Apfel-Kümmel-Sauerkraut

Zutaten für etwa 1 kg Sauerkraut:

etwa 1,5 kg	Kraut z.B. Weißkraut, Spitzkraut, Wirsing …
4 Tl	Salz
2	mittelgroße, säuerliche Äpfel
½ Tl	Senfkörner
½ Tl	Kümmelsamen
¼ l	naturtrüber Apfelsaft
Wasser	

Zubereitung:

1. Kraut putzen, vierteln und den Strunk entfernen.
   Krautviertel in Blätter zerlegen und in feine Streifen schneiden.
   Mit dem Salz vermengen und so lange leicht kneten, bis das Kraut Flüssigkeit gezogen hat.
2. Äpfel schälen und grob raspeln.
3. Äpfel, Senfkörner und Kümmelsamen unter das Kraut mengen.
4. Das Kraut in einen Behälter (z.B. Fermentierglas) füllen und den Apfelsaft zugießen.
   Leicht andrücken und „pressen".
   Evtl. mit etwas Wasser auffüllen, sodass alles abgedeckt ist.
   Mit einem zurechtgeschnitten Stück Backpapier abdecken.
   Mit sog. Gärgewichten beschweren, damit das Kraut mit Lake bedeckt ist und nicht an die Oberfläche treten kann.
5. Verschließen – bei der Verwendung von Fermentiergläsern das Ventil einsetzen.
   An einem kühlen, lichtgeschützten Ort etwa 8 bis 12 Tage fermentieren lassen.
   Anschließend, entsprechend verarbeiten oder die Mischung gut in den Sud drücken, mit einem luftdichten Deckel verschließen und gekühlt aufbewahren.