Bijgerechten / Duitsland

Duitse zuurkool

Witte kool en zout – niets anders – gemasseerd totdat de kool zijn eigen pekel afgeeft, en vervolgens wekenlang onder het oppervlak wordt opgesloten terwijl wilde bacteriën het transformeren in iets scherp zuurs, diep funky en levend van probiotica.

Tijd 30240 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 1000 g Witte kool (kop, buitenste bladeren gereserveerd)
- ☐ 20 g Niet-gejodeerd fijn zeezout
- ☐ 5 g karwijzaad (optioneel)

Zo maak je het.

01 Verwijder de buitenste bladeren (2-3) van de kool en bewaar deze; deze worden gebruikt om de gisting te bedekken. Snijd de kool in kwarten, verwijder de kern en snijd hem zo dun mogelijk – idealiter 2-3 mm – met een mandoline of een scherp mes. Dunne snippers fermenteren gelijkmatiger en hebben een betere uiteindelijke textuur dan dikke brokken. Weeg de geraspte kool na het verwijderen van de kern en de buitenste bladeren.

02 Strooi het zout gelijkmatig over de geraspte kool en voeg eventueel het karwijzaad toe. Laat het zout 3-5 minuten op de kool rusten – je zult zien dat er vocht begint te verschijnen. Masseer vervolgens krachtig met schone handen, waarbij u de kool herhaaldelijk uitknijpt en verplettert. Bewerk de hele massa gedurende 10-15 minuten totdat de kool een aanzienlijke hoeveelheid pekel heeft afgegeven – genoeg om zich op de bodem van de kom te verzamelen. De kool zou verwelkt moeten zijn tot ongeveer de helft van zijn oorspronkelijke volume.

03 Verpak de gezouten kool in een schone pot van 1 liter of in een fermentatiepot, handvol per keer, en druk stevig met je vuist na elke toevoeging om hem compact te maken en de pekel naar boven te drijven. Giet de pekel die in de kom achterblijft over de verpakte kool. Leg de gereserveerde buitenste bladeren plat over het oppervlak om een fysieke barrière te creëren. Gebruik een gewicht (een klein potje gevuld met water, een ritssluitingszakje met pekel of een fermentatiegewicht) om alles onder de pekel onder water te houden. De pekel MOET de hele kool bedekken; kool die aan de lucht wordt blootgesteld, zal niet goed gisten. Laat 5 cm vrije ruimte over.

04 Fermenteer bij kamertemperatuur, idealiter 18-22°C (65-72°F), gedurende 1-4 weken. Controleer de eerste week dagelijks: druk de kool terug onder de pekel, schep eventuele witte aanslag van het oppervlak (dit is een onschadelijke kahm-gist – verwijder deze) en laat eventueel opgehoopt gas oprispen. Na 3-5 dagen verschijnen er kleine belletjes en wordt de pekel licht troebel – de gisting is actief. Proef dagelijks vanaf dag 7. Na 1 week is de zuurkool licht zuur en nog knapperig. Na 2 weken ontwikkelt het meer complexiteit. Na 3-4 weken is het diep zuur, complex en volledig volwassen. Zet het in de koelkast wanneer het de smaak van uw voorkeur heeft bereikt, waar het maandenlang houdbaar is.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / german-sauerkraut