

Rotkohl einlegen – roh. Schnell, ohne Zucker und so gesund!

Ob Rotkohl oder Blaukraut – darüber scheiden sich in der Regel die Geister... Nicht in diesem Fall, denn: sauer eingelegt – wie hier bei Finni Fit – ist der Kohl in jedem Fall rot. Blaukraut ist's, wenn der Kohl alkalisch zubereitet wird, beispielsweise durch Zugabe von Zucker und Natron. Allerdings spielt nicht alleine die Zubereitung eine Rolle bei der Namensgebung von Rotkohl und Blaukraut. Es ist auch seine Herkunft. Böden im Norden Deutschlands sind eher Sauer, im Süden eher alkalisch. Entsprechend ist die Pflanzenfärbung des Kohls im Norden eher rötlich und im Süden eher bläulich. Was in jedem Fall unstrittig ist: Der Kohl ist eine super Quelle für allerlei Vitamine, Mineralstoffe und natürlich Pflanzenfarbstoffe. Welche das sind, welche Wirkungen ihnen zugeschrieben wird und wie ihr selbst ganz schnell und einfach funktioniert – das Rotkohl einlegen –, das zeigt euch Finni Fit.



Das können Rotkohl und Blaukraut

Der Kohl – ob nun Blaukraut oder Rotkohl genannt – hat ein paar wunderbare Inhaltsstoffe und Eigenschaften, die uns vor allerlei Krankheiten schützen können: Er ist eine super Quelle für Thiamin, Riboflavin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Mangan. Zudem enthält er viele Ballaststoffe, die Vitamine A, C, K und B sowie Anthocyane, also Pflanzenfarbstoffe, denen alleine bereits ein breites Spektrum an heilenden Eigenschaften ganz ohne Nebenwirkungen zugeschrieben wird.

Insgesamt betrachtet soll Rotkohl vor allem dazu beitragen können, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, genau wie das Risiko für neurologische Krankheiten. Krankheiten, die mit Entzündungen einhergehen, sollen überdies verhindert bzw. gelindert werden können – und sogar ein Schutz vor bakteriellen Erkrankungen und Krebs wird dem Kohl zugeschrieben.

Gründe genug, um Rotkohl zu essen, oder?!?

Rotkohl einlegen – Zutaten und Utensilien

An Utensilien benötigt ihr nichts Besonderes – also nur ein Schneidebrett, ein Messer und / oder einen Hobel, eine Salatschleuder, eine große Schüssel, einen Löffel, einen Messbecher und natürlich ein sterilisiertes Gefäß, in dem ihr den selbst zubereiteten, eingelegten Rotkohl lagern könnt.

Im Basis-Rezept lautet die Zutatenliste wie folgt:

- 500 g Rotkohl
- 2 Esslöffel Salz
- 150 ml Apfelessig
- 150 ml abgekochtes Wasser
- Saft einer halben Zitrone



Ihr könnt sie aber auch sehr gerne nach eurem Geschmack erweitern – beispielsweise mit ein paar Knoblauchzehen, Lorbeerblättern oder Kümmel. Ebenso würden sich beispielsweise ein paar Pfeffer- oder Senfkörner eignen.

Rotkohl einlegen – Vorgehen, Haltbarkeit und Verwendung

Kurze Zutaten- und Utensilienliste – kurze Arbeitszeit und doch so lecker. So mag das Finni Fit. Dabei geht ihr wie folgt vor:

1. Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen und mögliche schadhafte Stellen ausschneiden; abwaschen und abtrocknen.
2. Den Kohl vierteln oder gar achteln, wenn ihr möchtet, und den Strunk entfernen. Anschließend mit einem Messer oder Hobel zu schlanken Streifen verarbeiten.
3. Den kleingeschnittenen Kohl noch einmal waschen; anschließend gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder von übrigem Wasser befreien.
4. Nun gebt ihr den Kohl in eine große, bereitgestellte Schüssel – und zwar zusammen mit dem Salz, dem Apfelessig und dem gerne noch heißen, abgekochten Wasser. Ebenso ist es jetzt an der Zeit, den Zitronensaft hinzuzufügen und alle Zutaten einmal ordentlich durchzumischen. Hier funktioniert natürlich ein großer Löffel. Finni Fit knetet die Zutaten lieber mit den Händen durch – mit ein paar Einweghandschuhen, der Pflanzenfarbstoffe und der Hygiene wegen.
5. Jetzt haben sowohl der Rotkohl als auch ihr euch ein kleines Püschchen von ca. 2 bis 3 Stunden verdient. Der Rotkohl sollte die Zeit bekommen, um Gelegenheit zu haben, noch etwas von seiner Feuchtigkeit in den Sud, in dem er liegt, abzugeben.
6. Nach dem Püschchen rührt bzw. knetet ihr alle Zutaten noch ein weiteres Mal durch. Anschließend gilt es, den Rotkohl locker in eurem sterilisierten Glas zu platzieren und mit dem Sud aus der Schüssel so weit zu übergießen, dass der Rotkohl vollständig bedeckt ist. Ein Fermentiergewicht tut's im Zweifel auch. Verschließen. Fertig!



Nun gilt es nur noch, das Glas zu verschließen, kühl und dunkel zu lagern sowie den eingelegten Rotkohl bis zum Verzehr ziehen zu lassen. So ca. 10 bis 14 Tage. Es hängt ein wenig davon ab, wie knackig ihr den Kohl mögt und wie dick oder dünn ihr ihn geschnitten habt.

Rotkohl einlegen – Zusatztipp, Haltbarkeit und Verwendung

Manchmal kommt es vor, dass das Salz nicht genügend Flüssigkeit aus dem Kohl zieht. Im Ergebnis könnt ihr euer Einmachglas zwar mit dem Rotkohl füllen, habt allerdings nicht genügend Flüssigkeit, um ihn vollständig zu bedecken. In diesem Fall gebt ihr einfach noch einmal etwas abgekochtes Wasser und Apfelessig – in gleichen Teilen – in euer Einmachglas, gerne ergänzt um eine kleine Prise Salz nach Augenmaß. Schließlich sind es das Salz und die Säure, die den eingelegten Rotkohl haltbar machen.

Solltet ihr euch dazu entschieden haben, das Basisrezept zu erweitern, d.h. beispielsweise Kümmel, Lorbeerblätter oder Knoblauchzehen zu ergänzen, dann gebt diese Zutaten doch bitte als aller Erstes ins Glas. So ist sichergestellt, dass sie nicht an der Oberfläche schwimmen und schlecht werden.

Was die Haltbarkeit anbelangt: Solange ihr die Gläser ungeöffnet kühl und dunkel lagert, sollte sich der eingelegte Rotkohl bis zu einem halben Jahr halten. Öffnet ihr ihn, lagert ihr in Anschluss am besten im Kühlschrank und verzehrt ihn innerhalb weniger Wochen. In jedem Fall sollte die Flüssigkeit bei Verzehr nicht milchig oder trüb sein. Denn dann gilt: besser entsorgen.

Sofern ihr die Haltbarkeit des eingelegten Rotkohls auf bis zu ein Jahr verlängern möchtet, könnt ihr auch einen Sud aus Zitrone, Wasser, Apfelessig, Salz und etwaigen Gewürzen kochen – und diesen noch heiß über den in eurem Glas platzierten, rohen Rotkohl geben. Das sterilisierte Glas sofort verschließen. Fertig!

Was nun noch die Verwendung angeht, so könnt ihr den eingelegten Rotkohl natürlich als Salat oder Ergänzung zu einem Salat nutzen, ihn mit gegrilltem Fleisch, zu kaltem Braten oder für einen Burger nutzen. Außerdem macht er sich gut als Teil einer deftigen Brotzeit.