

# Rotkohl mit Fenchel & Kurkuma

[www.sauer-macht-gluecklich.de](http://www.sauer-macht-gluecklich.de)



## Zutaten:

200g Fenchel

2kg Rotkohl

15g Ingwer

2TL Kurkuma

1/2 TL Fenchelsamen

15-20 Pfefferkörner

optional: 1/2 TL Kreuzkümmelsamen

42g Salz (2%) z.B. Ur-Steersalz

## Zubereitung:

Den Fenchel in feine Ringe schneiden / hobeln. Vom Rotkohl ein oder zwei schöne Blätter aufheben. Den Rest vom Rotkohl ohne Strunk fein schneiden / hobeln.

Fenchel und Rotkohl in einer großen Schüssel mischen. Ingwer fein reiben oder in sehr kleine Stücke schneiden. Samen und Körner mit dem Körner kurz / leicht aufbrechen und zusammen mit Ingwer und Kurkuma zum Rotkohl-Fenchel-Gemisch geben. Nun auch das Salz hinzugeben. Das ganze nun von Hand mischen und für mind. 15 min kräftig kneten damit der Zellsaft aus dem Gemüsesaft tritt. Abschließend für ca. 20 min stehen lassen, damit genug Flüssigkeit entsteht.

Nun die Mischung portionsweise in ein Weckglas geben und jede Lage feststampfen (z.B. mit einem Körnerstößel). Mit jeder Schicht bildet sich mehr Flüssigkeit. Das Gefäß bis ca. 2cm zum Rand befüllen, dann das aufgehobene Kohlblatt passend zuschneiden und fest auf das Gemüse drücken, sodass die Flüssigkeit über dem Blatt ist.

Für 1-2 Wochen bei Raumtemperatur fermentieren. Danach kühl stellen (Keller oder Kühlschrank) und nach 4-6 Wochen probieren. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern.

Tip: Weckglas auf einen Teller oder in eine Schale stellen, falls Flüssigkeit austritt.