



# HAUSGEMACHTES SAUERKRAUT

## ZUTATEN

Weißkohl

Salz

(Auf ein Kilo Kohl

10 - 30 g Salz)

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Gläser heiß auswaschen und auf einem Tablett bereitstellen. Die äußersten Blätter vom Kohl entfernen. Dann pro Gefäß ein Blatt möglichst im Ganzen abnehmen und erstmal beiseite legen. Den Strunk aus dem Kohl entfernen und in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Anschließend wiegen und so die benötigte Menge an Salz ermitteln. Alles zusammen für 5 Minuten kräftig durchkneten, so dass das Wasser aus dem Kohl austritt. Nun kann der Kohl abgefüllt werden. Je größer der Behälter ist, desto öfter den Kohl zwischendurch hinein drücken und mit Saft aufgießen. Der Kohl muss mit dem Saft bedeckt sein. Um dies zu gewährleisten, auf den zusammen gedrückten Kohl ein zur Seite gelegtes Kohlblatt legen und mit z.B. sauberen Kieselstein, Glasmurmeln, einem Deckel eines kleineren Glases oder Ähnlichem beschweren, damit das Gärgut unterhalb der Saftoberfläche bleibt. Das Gefäß schließen und eine Woche bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach sollte es an einen kühlen und dunklen Ort lagern. der Gärprozess dauert ca 4 bis 6 Wochen, wenn keine Bläßchen mehr aufsteigen ist der Prozess abgeschlossen und das Sauerkraut fertig.

FRÜHLING  
SOMMER

HERBST  
WINTER



BIO ERLEBEN.

ZEIT: 30 MINUTEN  
FLEISCH VEGETARISCH VEGAN