



Rezept für ein leckeres Sauerkraut

Auf 1 kg gehobeltes Kraut gibt man 20 g Salz. Anschließend würzen mit Kümmel, Wacholder, Pfeffer, Chilischote und 1 Lorbeerblatt (ganz zum Schluss dazu)

oder

Apfelstücken oder Birnenstücken.

Das Kraut mit Zutaten in einer Schüssel mit den Händen kneten, bis eine Lake entsteht, dann in ein Glas geben und mit den Händen oder einem Krautstampfer verdichten. Dabei muss das Kraut stets mit Lake bedeckt sein.

Aus einem Kohlblatt schneidet man einen Deckel und legt ihn obendrauf, anschließend mit Glas, Deckel oder Stein beschweren. Das Glas eine Woche bei Zimmertemperatur lagern, danach acht bis zehn Wochen bei Kellertemperatur vergären lassen.

Und dann: Guten Appetit!

