

Sauerkraut:

1 Kilo Kraut geraspelt

20 Gramm Salz (2 Prozent vom Gemüse)

- Kraut gut durchkneten bis Saft austritt
- In saubere Gläser fest stopfen
- Mit Krautblatt abdichten und einem Gewicht beschweren
- Deckel nicht zuschrauben
- In Schüssel stellen und 14 Tage fermentieren lassen
- Das fertige Sauerkraut mit zweiprozentiger Salzwasser-Lösung aufgießen, dann ist es im Kühlschrank monatelang haltbar