

# Sauerkraut

## Zutaten:

1 kg Weißkohl (ohne äußere Blätter)

12 g Salz

Gewürze nach Geschmack:

- Lorbeerblätter
- Kümmel



außerdem:

- Einmachgläser (gründlich auswaschen)
- Frischhaltefolie
- Gummibänder

## Zubereitung:

Den Kohlkopf vierteln und den Strunk herauschneiden. Danach den Weißkohl mit in feine Streifen schneiden und diese in eine Schüssel geben. Jetzt kommt das Salz und je nach Geschmack die anderen Gewürze dazu. Die Kohlmasse muss nun für ein paar Minuten gut durchgeknetet werden, bis Flüssigkeit herauskommt.

Nun alles in die Gläser füllen. Über die Öffnung kommt etwas Frischhaltefolie und wird mit einem Gummiband befestigt. Die Gläser nun 3 bis 6 Tage bei ca. 20 Grad gären lassen. Immer darauf achten, dass das Kraut in seiner Flüssigkeit liegt. Danach kommt das Glas für 14 bis 21 Tage an einen kühlen Ort, zum Beispiel in den Keller, um weiter gären zu können.



### Unser Tipp:

*Das abgedeckte Glas während des Gärungsprozesses am besten in eine Schüssel oder auf einen Teller stellen, da bei der Gärung auch mal Saft austreten kann, selbst wenn Folie fest sitzt.*



## Guten Appetit!



Hat dir das Rezept gefallen? Dann teile gerne ein Foto mit uns auf Instagram [#heimischelandwirtschaft](#)