



SAUERKRAUT – selbst machen

[www.youtube](http://www.youtube.com)

Selbstgemachtes Sauerkraut



[Polen kocht pan](#)

Sauerkraut selber machen | Schritt für Schritt | Weißkohlernte



Achtung Vitaminbombe!! - Fermentierter Wirsing mit Ingwer und Kurkuma



Sauerkraut in kleinen und großen Mengen selber machen mit einfachen Mitteln - Fermentieren



Rezept zum Selbermachen:

1kg Weißkohl – sehr fein schneiden

12-14g Meersalz zugeben (Salz ohne Rieselhilfe!)

Kräftig durchkneten und in ein verschließbares Glas eng einfüllen, verschließen und ca 1 Woche stehenlassen, dann in den „-Keller“ und nach 2-3 Wochen ist das Sauerkraut fertig.

Gewürze für die Zubereitung von Sauerkraut:

Salz, Kümmel, Lorbeerblätter – zusätzlich Weißwein, Apfel oder Ananas



Wirsingkohl



Spitzkohl/Filderkraut



Weißkohl