



## Sauerkraut

1,5kg	Weisschabis
18g	Salz
10g	Wacholder
4g	Kümmel
200g	Zwiebeln
200g	Apfel

### Zubereitung:

Chabis, Apfel und Zwiebeln hobeln oder fein schneiden. Die äussersten Blätter des Weisschabis aufbewahren.

Mit dem Salz und den Gewürzen mischen. Mit Einweghandschuhen alles mischen und einarbeiten, bis der Gemüsesaft austritt.

Alles in abgekochte Einweckgläser füllen. Mit den äusseren Blättern bedecken. Wichtig ist, dass alles mit genug Flüssigkeit bedeckt ist. Falls dies nicht der Fall ist, kann man auch mit Salzwasser auffüllen.

Das Gemüse gut nach unten drücken und beschweren.

Für zwei bis drei Wochen fermentieren.

Immer wieder kontrollieren, dass genügend Flüssigkeit das Sauerkraut bedeckt.