



Rezepte

Klassisch

- 1 st Weisschabis (800g geschnitten)
- 20g Salz
- 4 dl Apfelmmost oder Wasser
- Kümmel und Wachholder nachbelieben

Für 1 Glas (440ml)

ca. 530g
ca. 13g
2.5dl Apfelmmost oder Wasser
nach belieben

Alles kneten und in Glas füllen, schauen das die Flüssigkeit das Kraut bedeckt.

Deckel nicht ganz verschrauben, das Glas auf einem Teller ca. 5 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Die Flüssigkeit wird ein wenig aus dem Glas austreten, was gut ist. Anschliessend den Deckel darauf schrauben und das Glas kühlen. Ca 3 Monate kühl lagerbar. Verzehren: Roh als Salat, gekocht als Sauerkraut.

Rotchabis Kimchi Style (Koreanisches Sauerkraut)

- | | |
|--|-----------|
| • 1 st Rotchabis (700g geschnitten) | 200g |
| • 40g Salz | 11g |
| • 5 dl Apfelmmost oder Wasser | 1.4dl |
| • 1 St Chili (nach Belieben mehr) in Streifen mit den Kernen | 0.3 Stk. |
| • 400g Bio-Gemüse, klein geschnitten (Besonders geeignet ist Sellerie, Rübli, Fenchel) | 114g |
| • 4 St Bio-Knoblauchzehen in Scheiben | 1.14 Stk. |
| • 30g Bio-Ingwer in Würfeln | 8.5g |
| • 200g Bio-Zwiebeln, feingeschnitten | 57g |
| • 1 Bio-Apfel in Würfel | 0.3 Stk. |

Alles kneten und in Glas füllen, schauen das die Flüssigkeit das Kraut bedeckt. Deckel nicht ganz verschrauben, das Glas auf einem Teller ca 5 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Die Flüssigkeit wird ein wenig aus dem Glas austreten, was gut ist. Anschliessend den Deckel darauf schrauben und das Glas kühlen. Ca 3 Monate kühl lagerbar. Verzehren: Roh als Salat, gekocht als Sauerkraut.