

## Sauerkraut selbst gemacht



Einen kleinen Weißkohl fein hobeln oder mit einem großen Messer dünn schneiden, in eine große Schüssel geben und mit einem gestrichenen TL Salz bestreuen und den geschnittenen Kohl mit den Händen gut durchkneten.

Danach etwa 2 bis 3 Stunden abgedeckt stehen lassen und erneut durchkneten, bis sich der Kohl etwas weicher, leicht mürbe anfühlt.

Nun nach und nach das bereitgestellte Bügelverschlußglas füllen und dabei den Kohl sehr fest in das Glas pressen. Bis zum Rand des Glases sollte ein Raum von ein bis zwei Zentimeter frei bleiben.

Obenauf kann man ein auf den Durchmesser des Glases zugeschnittenes Kohlblatt legen. Mit dem übrig gebliebenen Saft füllt man das Glas fast vollständig auf und verschließt es.

Das Glas kann nun eine Woche lang in der warmen Küche stehen bleiben. Nach etwa ein oder zwei Tagen wird immer wieder einiges an Flüssigkeit unter dem Dichtgummi herausgedrückt. Deshalb ist es ratsam, das Glas in eine Schale zu stellen.

Spätestens nach einer Woche kann man das Sauerkraut kosten. Wenn es noch leicht bitter schmeckt, verschließt man das Glas einfach wieder und läßt alles noch einige Tage stehen.