

Sauerkrautsaft

ZUTATEN

- 1 kleiner Kopf Weißkraut
- 1 EL gutes Stein-/Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Entferne die äußeren Blätter deines Krauts
2. Teile den Krautkopf, entferne den Strunk und schneide den Krautkopf in Stücke (sodass diese gut in den Mixer passen).
3. Gib deine Krautstücke in einen Mixer, gieße mit gefiltertem Wasser auf und mixe es einmal kurz auf, sodass feine Stücke entstehen.
4. Seihe die Krautschnipsel durch ein Sieb ab und gieße das Wasser weg.
5. Gib das Kraut in eine Schüssel, gib 1EL Salz dazu und knete alles gut durch.
6. Fülle nun ein großes Schraubglas (ca. 1,5l) zu gut einem Drittel mit den Krautschnipsel.
7. Gieße nun das Glas mit gefiltertem Wasser auf (lass nach oben 3-4cm Platz) und verschließe es mit einem Gärdeckel.
8. Lasse deinen Sauerkrautsaft nun für 9-12 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren..

EXTRA TIPP

Im Handel gibt es Gärdeckel mit einer speziellen Vorrichtung, mit der man die Luft aus dem Gals absaugen kann. So gelingt der Sauerkrautsaft problemlos!

