



# Keramikscheune Spickendorf

## Selbstgemachtes Delikatesssauerkraut im Einmachglas - Rezept für Glasgröße 1L

**Sie benötigen:** 800g Weißkohl  
160g Mohrrüben  
1 mittelgroßen Apfel  
6 Backflaumen (entsteint)  
8g Salz  
1/2 Esslöffel gemahlene Kümmel  
8 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter

**Vorbereitung:** Überbrühen Sie alle Geräte und Töpfe, vor der Zubereitung mit kochendem Wasser und spülen Sie das Einmachglas und den Beschwerungsstein mit kochendem Wasser aus.

**Zubereitung:** Den Kohl klein schneiden und in Stücke hobeln. Die Möhren in dünne Streifen raspeln, den geschälten und vom Kerngehäuse befreiten Apfel in kleine Stücke schneiden und die Backflaumen halbieren. Vermischen Sie nun die Zutaten in einem passenden Behälter mit dem Salz, dem Kümmel, den Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren. Schichten Sie nun nach und nach das Kraut in das Einmachglas und stampfen Sie es Schichtweise mit einem Kartoffelstampfer oä. so lange ein, bis sich Flüssigkeit an der Oberfläche zeigt. Nun legen Sie den Beschwerungsstein oben auf. Füllen Sie so viel kochendes Wasser auf, dass der Beschwerungsstein und das Kraut von Flüssigkeit bedeckt sind, schließen nun den Deckel und lassen das Glas bei Zimmertemperatur 14 Tage ruhen. Das Glas sollte gelegentlich geöffnet werden um die entstehenden Gärgase entweichen zu lassen, Rühren Sie den Sauerkohl anschließend kräftig durch um die restlichen Gärgase aus dem Kraut zu lösen. Nun legen Sie die Beschwerungssteine wieder oben auf füllen wiederum kochendes Wasser nach. Schließen den Deckel und stellen das Einmachglas an einen kühlen Ort.

**Unser Tip:** Verfeinern Sie Ihr Delikatesssauerkraut mit Olivenöl und genießen Sie es als Rohkostsalat oder warm zu deftigem Eisbein.

**Wir wünschen Guten Appetit!**