

# ERNÄHRUNGSTIPP

Sauerkraut



# Ernährungstipp | Sauerkraut

---

Schon die alten Seefahrer wussten es: Sauerkraut ist eine wahre Vitamin C-Bombe. Sie überbrückten mit dem haltbar gemachten Kraut die langen Zeiten ohne frische Lebensmittel, um dem tödlichen Skorbut zu entkommen. Diese Krankheit droht uns heute glücklicherweise nicht mehr. Der Kohl ist vielmehr eine wertvolle und schmackhafte Bereicherung unseres Speiseplans, besonders in der kalten Jahreszeit. Aber: Die wertvollen Eigenschaften können sich nur im rohen Zustand entfalten!

**Probieren Sie doch mal eines unserer leckeren Sauerkraut-Rezepte!**

## Sauerkraut ganz einfach selbst machen:

3 kg	Weißkohl	5 g	Kümmel
40 g	Salz	3 g	Dill
sterilisierte Schraubdeckelgläser		etwas Frischhaltefolie	

Den Weißkohl fein hobeln und mit dem Salz so lange gut durchkneten, bis Saft austritt. Mit Kümmel und Dill vermischen und sehr dicht in die vorbereiteten Gläser füllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mit den Deckeln verschließen. Wichtig: Die Gläser in eine Schüssel stellen, denn es tritt beim Vergären Saft aus. Für etwa 1 Woche bei 18 Grad so stehen lassen, danach können die Gläser in den Keller. Nach 2-3 Wochen ist das milde Sauerkraut fertig und kann genossen werden.

## Sauerkraut-Apfel-Salat:

750 g	rohes Sauerkraut	2	Zwiebeln
2	Äpfel	1 Prise	Zucker
1 Becher	Naturjoghurt	Salz, Pfeffer etwas Dill, Olivenöl	

Das Sauerkraut gut ausdrücken und locker in eine Schüssel zupfen. Die Zwiebel fein würfeln, die Äpfel zunächst in Spalten, dann in dünne Scheiben schneiden. Alles mit dem Joghurt und etwas Öl vermischen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen.