

Wir essen um zu leben - Rezepte

Sauerkraut

250 g Weißkraut in feine Streifen schneiden oder hobeln, mit GNM-Paket

4 g Salz gut vermischen, fest drücken, bis Wasser austritt GNM-Paket

Würzen mit Pfeffer, Kümmel, Wacholder, Lorbeer usw. Extra

In ein sauberes Glas füllen, mit Frischhaltefolie und Deckel verschließen.

Es kommt nach einiger Zeit zur milchsauren Gärung und kann roh oder gekocht verwendet werden.

Die Flüssigkeit als Marinade für Salat

