

Sauerkraut mit Bio Äpfeln


Zur Artikelliste *

Gern gegessen in:



Kitas



Schulen



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM02875

Zutaten für 10 Personen:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
Bio	Äpfel Jonagold	651356	500 g
	Weißkohl	391283	2.000 g
	Steinspeisesalz mit Jod	78863	50 g
	Pfeffer weiss ganz	85342	8 g
	Einweckglas	214797	

Zubereitung:

1. Weißkohl putzen. Große Außenblätter entfernen und beiseitelegen.
2. Den Kohl mit Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und kräftig durchkneten, bis der Kohl im gelösten Wasser schwimmt.
3. Äpfel schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
4. Das Kraut in Einmachgläser schichten, dabei andrücken, damit die Luft entweicht. Eine Schicht Äpfel einarbeiten.
5. Gläser bis ca. 2 Fingerbreit unter Rand befüllen, mit dem „Kohlwasser“ komplett bedecken.
6. Aus den Außenblättern Deckel zurechtzupfen und fest auf das Kraut drücken.
7. Nach 6 Tagen verzehrfertig. Nach 10-12 Tagen durchfermentiert.

* Nur national verfügbare Artikel.