

SAUERKRAUT MAL ANDERS

Anleitung:

Der Kohl wird mit dem Salz zuerst geknetet, bis genügend Saft austritt. Erst dann werden die restlichen Zutaten beigemischt (also nicht mitkneten). Bitte das Grundrezept Sauerkraut beachten.

PINK KRAUT

600 g Weißkohl
150 g Rotkohl
1 EL Wacholderbeere
1 EL / 20 g Meer- oder Berg/Steinsalz (kein Jodsalz!)

KRAUT MIT ANANAS & CURRY

650-700 g Weißkohl
50-100 g Ananas in 1 cm große Stücke
1-2 TL Curry
ev. ½ TL Kurkuma
1 TL Kumin (optional)
1 EL / 20 g Meer- oder Berg/Steinsalz (kein Jodsalz!)

KRAUT MIT PAPRIKA UND CHILI

750 g Weißkohl
½ rote Paprika in kleine Stücke schneiden
1 TL oder mehr Chiliflocken
1 EL / 20 g Meer- oder Berg/Steinsalz (kein Jodsalz!)

KRAUT MIT ROTE BEETE & INGWER

700 g Weißkohl
50 g Rote Beete , geschält und grob gerieben oder klein geschnippelt
3 cm Ingwer, fein gerieben oder gehackt
1 EL / 20 g Meer- oder Berg/Steinsalz (kein Jodsalz!)