

BIO-SAUERKRAUT



Der **Moarhof** auf 960 m Seehöhe in Lessach, Gemeinde St. Lambrecht ist ein Bio-Bauernhof und wird von Helen und Stefan Kalcher nach den Richtlinien von Bio Ernte Steiermark bewirtschaftet. Auf dem Bio-Milchviehbetrieb leben 3 Generationen. Ein großer Gemüsegarten, Naschhecken und Streuobstwiesen sowie Milch und Milchprodukte von den eigenen Tieren, Fleisch von Rind, Schwein, Schaf, Huhn, eigene Fische und selbst gebackenes Brot sichern die Selbstversorgung dieser großen Familie. Der Bio-Bauernhof wird gerne besucht, denn fachliches Knowhow, Freude am Experimentieren und die Begeisterung an der Landwirtschaft sind spür- und erlebbar.

www.moar-lessach.at

ZUTATEN

- 1 kg Bio-Weißkraut
- 10 g Salz
- 1 EL Bio-Zucker
- 1 EL Bio-Kümmel
- 3 g Bio-Wacholderbeeren
- 1 Bio-Apfel (in Spalten geschnitten)
- 1 Scheibe Bio-Sauerteigbrot

Dieses Rezept beliebig nach vorhandener Krautmenge erweitern!

ZUBEREITUNG

Weißkraut säubern, zwei Krautblätter ablösen und zur Seite legen.

Das Weißkraut entweder fein hobeln (ein guter Hobel zahlt sich aus) oder mit einer Brotschneidemaschine fein schneiden. In einer Schüssel mit Salz und Zucker so lange kneten, bis der Krautsaft austritt.

Kümmel und Wacholderbeeren unter das weich geknetete Kraut mischen. Ein sauber gewaschenes 1 Liter Glas mit dem Kraut und den Apfelspalten füllen und alles ganz fest andrücken. Das Kraut mit den Krautblättern abdecken und nochmals festdrücken, dass der Krautsaft darüber steht, jetzt die Schwarzbrottscheibe darauf legen.

Das Glas mit einem sauberen Tuch abdecken und zirka 3 – 4 Tage in der warmen Küche gären lassen (bei der Gärung tritt Saft aus, deshalb das Glas nur bis 5 cm unter den Rand füllen).

Nach der Gärung das Brot und die Krautblätter entfernen, das Sauerkraut ist nun essfertig. Das Glas mit einem Deckel verschließen und das Sauerkraut im Kühlschrank aufbewahren.

Sauerkraut lässt sich aber auch gut in gewünschten Portionsgrößen einfrieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Helen Kalcher** und **Bio Ernte Steiermark**