

# Chefkoch Ramon Waser empfiehlt: Selbstgemachtes Sauerkraut

(c) 123rf



**mehr Kochtipps:**

**[lifechannel.ch/kochtipp](https://lifechannel.ch/kochtipp)**

## Zubereitung

- Den Weisskohl fein hobeln und mit Salz, Dill und Kümmel gut vermischen, dabei gut mit Händen verkneten bis Saft herauskommt.
- Die Gläser und Deckel reinigen und mit heissem Wasser kurz abspülen. Es können grosse oder kleine sein, je nach Bedarf.
- Das gut durchgeknetete Sauerkraut in die Gläser dicht einfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und mit dem Deckel fest verschliessen.
- Die Gläser auf ein Blech stellen, da bei der Gärung der Saft entweicht und er so aufgefangen werden kann.
- Nun werden die Gläser am besten in der Küche bei 18 Grad 3 bis 6 Tage stehen gelassen und anschliessend im Keller aufbewahrt.
- Sie können bis zu einem Jahr aufbewahrt werden.
- Nach 14 bis 21 Tagen ist es soweit: Man kann das Sauerkraut probieren.

## Zutaten

10 kg Weisskohl  
120 g Salz  
20 g Kümmel  
10 g Dill