

Super Kohl – super cool !

Sprudelkraut

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

1 mittelgr. Weißkohl (ca. 3 kg)
½ Fl. Kräuternessig
½ Fl. Mineralwasser
150 g Zucker
1 Tasse Pflanzenöl
1,5 El Salz
Pfeffer u. Kümmel nach
Belieben

EIN REZEPT VON:

den nordhessischen Landfrauen

AUS:

TIPPS:

Das Sprudelkraut hält sich im
Kühlschrank mind. 10 Tage.

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Kraut fein hobeln mit der Marinade aus allen Gewürzen gut durchkneten und ziehen lassen.

Der Salat ist im Winter ein guter Vitamin-C-Spender.