

Experimentieren Sie mutig mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, indem Sie Curry, Dill, Ingwer, Chilipfeffer oder Knoblauch zum Sauergemüse geben, jedoch nicht mehr als zwei Gewürze auf einmal.

Hartes, faserhaltiges Gemüse wie Karotten, rote Rüben, Karfiol, Brokkoli, Rettich oder Kraut, wird fein geschnitten und gestampft. Der dadurch entstandene Saft - gesalzen oder ungesalzen - sorgt für schnelle Gärung. Die Raumtemperatur - sie soll 28 °C nicht überschreiten - bestimmt die Intensität. Weniger Temperatur, geringere Gärung. Sie können den Vorgang jederzeit stoppen und das Gemüse in einem geschlossenen Glas im Kühlschrank lagern.

CURRY-KAROTTEN-KRAUT

1 kleiner Kopf Karfiol  
1 kleiner Kopf Rotkraut  
3 Tassen Karotten  
2-3 Knoblauchzehen  
2 EL Curry

DILL- CURRY KRAUT

1 kleiner Kopf Weisskraut  
1 EL Dill  
1 EL Curry

**TIPP!**

INGWER- ZUCCHINI-KRAUT

2 Köpfe Weisskraut  
4 Tassen Zucchini  
2 EL Ingwersaft

FISOLEN

1 kg grüne Schnittbohnen  
sehr fein schneiden  
Salz, ev. Knoblauch, Dill

ROTE RÜBEN-KAROTTEN-KRAUT

2 Köpfe Weisskraut  
2 Tassen Karotten  
2 Tassen rote Rüben

PESTO-KRAUT

4 Tassen Rotkraut  
1 Büschel Basilikum  
3 Knoblauchzehen

RETTICH-INGWER-KRAUT

4 Tassen Rotkraut  
2 Tassen kleingeschnittener Rettich  
2 TL frischer Ingwer oder Ingwersaft

SALZEN nach BEDARF

**TIPP!** - Cooler Tipp für heisse Sommertage:

1 Portion gekochter kalter Reis  
4 grosse EL scharfes Kimchi

Ein leichtes, erfrischendes Sommeressen

Viel Spass mit unserem GÄRTOPF wünschen wir euch allen!

Jutta & Janos SZABO

KERAMIK aus dem WALDVIERTEL

A-3593 Neupölla, Kleinraabs 2 - Tel. 02988 6577

[www.ARTforUSERS.com](http://www.ARTforUSERS.com)