

**Zutaten fürs Einmachen**

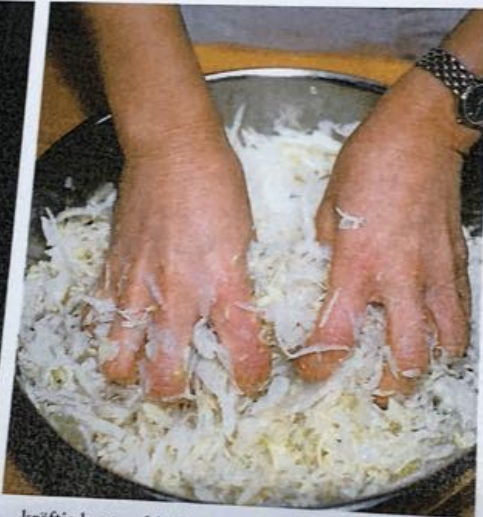
1 kg Kabis  
 1/2 EL Salz (8-10 g)  
 Gewürze (Wacholderbeeren, Koriander,  
 Senfkörner, Pfeffer, Kümmel)  
 1 sauberes Kabisblatt  
 3/4- bis 1-Liter-Glas

Salzwasser: 25 g Salz pro Liter Wasser

Eine ideale Starthilfe ist die Molke oder  
 das Malkosan (1-2 EL). Rasche Gärung  
 durch Milchbakterien.



Salz und Gewürze über den Kabis streuen ...



... kräftig kneten, bis der Saft austritt ...



... ins Glas füllen und immer gut pressen ...



... mit einem Kabisblatt abdecken ...



... den Rand sauber abputzen ...



... und mit dem Schraubdeckel leicht verschliessen.