



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Kochrezepte

---

## Sauerkohl

Lahana Turşusu



1 mittelgroße Weißkohl  
1 Knoblauchkneul  
1 kleinen Apfel  
1 EL Zucker  
3 EL Kristallzucker  
1 Glas Essig  
Wasser  
1 handvoll Kichererbsen

- # Kohl waschen und grob zuschneiden.
- # Auf den Boden eines 2 Liter Einmachglases den Apfel legen.
- # Darauf die grob zugeschnittenen Kohlblätter und in die Zwischenräume die Kichererbsen und die zerstampften Knoblauchzehen füllen.
- # Nachdem in das Einmachglas alle Zutaten durch eindrücken eingelegt wurden, ein Glas Essig einfüllen und den Rest mit Wasser auffüllen.
- # Nun die gesamte Flüssigkeit in eine tiefe Schale ausschütten und Kristallsalz und Zitronensalz hinzugeben und gut vermischen.
- # Diese Mischung nun wieder in das Einmachglas füllen und den Deckel gut verschließen.
- # Kühl und trocken lagern, 7-10 Tage später kann es serviert werden.

**Tipp:** Damit der Sauerkraut schneller zum verzehr bereit stehen kann, könnten die Kohlblätter leicht abgekocht werden.