

## Frisches vogtländisches Sauerkraut

Schlichting Frisches vogtländisches Sauerkraut ist saftig knackig und hat ein angenehm milchsaures Aroma. Es ist herzhaft nach traditionell vogtländischer Art mit Kümmel, Wachholder sowie Senfsaat gewürzt und mit Karotten verfeinert.



### Für Ihre Küche:

Schlichting Frisches vogtländisches Sauerkraut kann kalt als erfrischende Rohkost oder Salat verzehrt werden. Dabei kann mit herzhaften oder fruchtigen Beigaben (z.B.: Zwiebel, Paprika, Schinken, Apfel, Ananas oder Rosinen) viel Abwechslung in die Küche gebracht werden.

Gekocht ist Sauerkraut natürlich auch eine beliebte Beilage zu Wurst- und Fleischgerichten, die je nach Belieben beispielsweise mit Speck und Zwiebel verfeinert werden kann. Je nach persönlichem Geschmack lässt sich die natürliche Säure dabei durch Zugabe geriebener roher Kartoffel etwas abmildern.

Neben der traditionellen Gemüsebeilage gibt es eine große Vielfalt weiterer Zubereitungsvarianten von Sauerkraut. Von Suppen und Eintöpfen bis hin zu Nudelgerichten, Aufläufen und herzhaften Kuchen sind dem Krautliebhaber kaum Grenzen gesetzt.

### Zutaten:

Weißkohl (aus kontrolliertem Anbau), Karotten, Speisesalz, Gewürze (u.a. mit Senfsaat), Antioxidationsmittel Ascorbinsäure\*

\*Ascorbinsäure ist nichts anderes als Vitamin C. Es unterstützt die Haltbarkeit und sorgt außerdem für den Erhalt der appetitlich hellen Farbe des Sauerkrauts.

### Für Ihre Gesundheit:

Aufgrund des geringen Kaloriengehaltes und des hohen Gehaltes an Vitamin C, Ballaststoffen, Mineralien und natürlicher Milchsäure ist Sauerkraut ein wichtiger Bestandteil gesunder und ausgewogener Ernährung. 100g Sauerkraut decken bereits ein Drittel des täglichen Bedarfs an Vitamin C.

Der hohe Gehalt an natürlicher Milchsäure und lebenden Milchsäurebakterien fördert weiterhin eine gesunde Darmflora. Eine gute Verdauung wird zusätzlich durch den hohen Anteil an Ballaststoffen unterstützt.

### Nährwerttabelle (pro 100g Sauerkraut):

Brennwert:	71 kJ / 17 kcal	Eiweiß:	1,5 g
Kohlehydrate:	0,8 g	Fett:	0,3 g

### Haltbarkeit und Lagerung:

Die Mindesthaltbarkeit des ungeöffneten 500g-Beutels beträgt unter Kühlung bis zu 8 Monate, die des 1kg-Eimers 8 Wochen. Das frische Sauerkraut ist kühl bei 4 bis 8°C und vor Licht geschützt zu lagern. Dies gilt es zu beachten, da nur so die angegebene Haltbarkeit erreicht werden kann. Außerdem können Wärme und Licht zum Abbau wertvoller Inhaltsstoffe wie beispielsweise Vitamin C führen. Auch mehrmaliges Erwärmen lässt den Vitamin C-Gehalt von Sauerkraut drastisch sinken.

### Erhältlich als:

- 500g-Beutel: Art.-Nr.: 1003 EAN: 40 12341 01003 3
- 1kg-Eimer: Art.-Nr.: 1012 EAN: 4 012341 01012 5

---

### Probieren Sie auch unsere anderen Sauerkrautprodukte:

Servierfertiges vogtländisches Sauerkraut  
Sauerkraut - fein milde Zubereitung  
Ananas-Sauerkraut