

Du wolltest schon immer mal gerne Sauerkraut selber machen, hast dich alleine noch nicht drüber getraut? Wir sagen den Viren kulinarisch den Kampf an. Denn unser Motto lautet: Küchenlust statt Coronafrust! In unserer Online Sauerkraut-Werkstatt zeigen wir dir Schritt für Schritt wie es geht. Lernen durch Tun – ist das Credo unseres Gratis-Online-Kochkurses.

SEMINARORT:

Online-Seminarraum
daheim am PC

ANMELDUNG:

LFI-Kursnummer: 3368
beim LFI-Kundenservice:
☎ 050/6902-1500
☎ 050/6902-91500
✉ info@lfi-ooe.at
🌐 ooe.lfi.at

Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

KURSBEITRAG:

kostenlos

TRAINER/-IN:

Romana Schneider-Lenz

LFI OBERÖSTERREICH

Cookinar: Digitale Sauerkrautwerkstatt - Mach dir dein eigenes Sauerkraut!

online-daheim-selbstgemacht

Einkaufliste

- 🍃 1 mittlerer Kopf Weißkraut (ca. 1,2 kg)
- 🍃 Salz (ca. 2 TL)
- 🍃 Kümmel (ca. 1 EL)
- 🍃 Wacholderbeeren (4-5 Stk.)
- 🍃 Lorbeerblätter (1-2 Stk.)
- 🍃 Falls noch vorhanden: 1-2 Weinblätter oder Blätter von Ribiselstrauch, Krenblätter, Weichselblätter – es ist aber kein Problem, wenn du diese nicht hast

Materialliste

- 🍃 Kraut- bzw. Gemüsehobel, wenn du keinen hast, reicht ein scharfes großes Messer
- 🍃 Schneidebrett
- 🍃 1 große Schüssel
- 🍃 Waage
- 🍃 1 großes Glas mit Deckel mit ca. 1,5 - 2 Liter Volumen - ideal sind Bügelverschlussgläser, Schraubverschlussgläser oder Weckgläser – wenn du kein so großes Glas hast, kannst du auch zwei 1-Liter Gläser verwenden
- 🍃 1 kleines Plastiksackerl (z.B. kleines Gefriersackerl mit ca. 1 Liter Volumen) + Gummiring

Alle Informationen unter ooe.lfi.at/cookinar

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union