

Senf selbstgemacht

Selbstproduzierter Senf schmeckt deutlich aromatischer und schmackhafter, als der industriell hergestellte. Mit den zwei super Basisrezepten und ein bisschen Übung können Sie schon bald Ihren perfekten Senf nach Lust und Laune verschenken oder einfach selbst genießen!

Basisrezept für feinen und groben Senf:

Zutaten: feiner Senf

200g Senfkörner oder 200g Senfmehl
300ml Weißwein
100ml Essig, weiß
2 EL Honig
2 EL Meersalz
2 EL Olivenöl

Grober Senf: 1 Zwiebel oder 2 Schalotten, geputzt und klein gehackt dazugeben, sonst sind alle Zutaten gleich

Die Senfkörner zweimal portionsweise mahlen und durchsieben. Das entstandene Senfmehl mit den restlichen Zutaten mischen. Anschließend mit dem Pürierstab durchmischen, bis die Konsistenz breiig ist. Mehrere Stunden offen stehen lassen, immer mal wieder durchrühren, dies fördert die Fermentation und die Oxidation des Senfes. In die vorbereiteten gut verschließbare Gläser füllen und mind. 3 Wochen verschlossen durchziehen lassen.

Honigsenf(süßer Senf)

Zutaten:

- 75g Senfmehl oder gemahlene Senfkörner
- 100g Honig
- 1TL Salz
- 2EL Essig
- 1 Messerspitze Curcuma
- 75ml Wasser

Alle Zutaten gut vermischen und verschlossen durchziehen lassen, bis der Senf seine Schärfe verloren hat

Sabine Neurauder Dipl.Vitalcoach

Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden

Mob. 0650/5445333 sabine.neurauder@dein-vitalcoach.at

www.dein-vitalcoach.at