

Senf selbsgemacht

Grundrezept

Zutaten:

- 50g Senfkörner oder Senfmehl
- 5g Salz
- 10g Vollrohrzucker
- 30g Essig(am besten roter oder weißer Balsamico)
- 40ml Wasser

Zubereitung:

Die Senfkörner in der Mulinette oder Kaffeemühle sehr fein mahlen, während des Mahlens in der Mulinette, das Mahlgut immer wieder auflockern und darauf achten das es sich nicht über 30°C erhitzt. Das Senfmehl und die Zutaten werden nun mit dem E-Mixer verrührt. Das Rühren der Zutaten sollte 4-5 Min. dauern. Je länger gerührt wird, desto besser wird der Senf.

Den Senf nun abfüllen und 3 Wochen stehen lassen. In dieser Zeit verliert er seine beißende Schärfe, und der anfangs noch recht flüssige Senf bekommt die richtige Konsistenz.

Anmerkung:

Trockene Gewürze können gleich mit den Senfkörnern gemahlen werden. Feuchte Gewürze wie Zwiebeln, Knoblauch etc. zerkleinern und erst gegen Ende des Mahlvorganges hinzufügen. Am Besten püriert man die feuchten Gewürze extra und gibt sie zum Schluss zur Senfmasse dazu.

Variante:

Zutaten:

- 150g Senfmehl(fertig gekauft oder gemahlen)
- 375ml Essig
- 1 EL Vollrohrzucker
- ½ TL Salz
- evt.Pfeffer

Zubereitung:

Das Senfmehl in einen Topf geben und den Apfelessig zufügen. Aufkochen, anschließend die weiteren Zutaten zugeben und vermischen. Nun in eine Schale umfüllen und den Senf so lange rühren, bis er völlig erkaltet ist.

Erst dann in vorbereitete Gläser füllen.

Hinweis: Dieser Senf ist einfach herzustellen und ist sehr bekömmlich.

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