

Rezepte vegane Aufstriche - Senf -

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/senf-selber-machen>

Wozu Senf?

Es gibt Menschen, die geben überall ihren Senf dazu: zur Wurst, zum Kraut, zum Brot, zum Würzen von Saucen und zum Bestreichen der Roulade. Das schmeckt nicht nur lecker, das ist auch gesund. Die im Senf enthaltenen ätherischen Öle regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Außerdem wirken sie antibakteriell.

Den pikanten Geschmack des Senfs schätzten bereits die Inder vor etwa 4.000 Jahren. Karl der Große erwähnte den Senf erstmals im 8. Jahrhundert in einer seiner Schriften. Bis der Pfeffer im 13. Jahrhundert Europa erreichte, gab es kein anderes scharfes Würzmittel als Senf und Meerrettich.

Hausgemachter Senf ist eine Delikatesse

Du wirst es kaum glauben, aber das Grundrezept für Senf ist relativ leicht. Du brauchst für deinen eigenen Senf folgende Zutaten: Senfkörner, Essig, Wasser, Zucker und Salz. Und natürlich ein Glas zum Einfüllen. Ein bisschen Kurkuma macht den fertigen Senf so richtig schön gelb.

Es gibt helle, braune und fast schwarze Senfkörner. Dunkler Senf ist sehr scharf, weißer Senf eher mild. Mittelscharfen Senf erhältst du durch das Mischen von braunem und weißem Senf.

Mit einer Kaffeemühle oder einem Mörser zerkleinerst du die Senfkörner zu Senfmehl - je nach gewünschte Konsistenz feiner oder gröber. Du kannst aber auch bereits fertiges Senfmehl kaufen.

1. Das gemahlene Senfmehl wird mit Wasser vermengt und zum Quellen ca. 30 Minuten stehen gelassen.

2. Nun kannst du Essig, Salz und Zucker zusammen erwärmen (nicht kochen!), bis sich alles verbunden hat, und lässt es wieder abkühlen.

3. Diese Masse rührst du nach und nach mithilfe eines Mixers unter das Senfmehl, bis die Konsistenz schön geschmeidig ist.

4. Nun musst du den Senf ziehen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

5. Abschließend kommt er in ein Glas und muss einige Tage an einem dunklen und kühlen Ort durchziehen.

Im Kühlschrank hält sich der selbstgemachte Senf ca. 4 Wochen. Zugegeben, wenn man mal eben schnell Senf braucht, ist das keine Lösung. Aber selber machen lohnt sich, vor allem, wenn du ihn nach deinem eigenen Geschmack verfeinern willst.

Weitere Zutaten für mehr Geschmack

Es gibt Menschen, die mögen den Senf so richtig scharf, andere bevorzugen ein milderes Aroma und wiederum andere lieben ihn süß und fein.

Süßer Senf ist eine traditionelle Beigabe zu Münchner Weißwürsten. Er wird aus eher grob gemahlene Senfkörnern hergestellt und mit Honig, Apfelmus oder Zucker verfeinert. Ein einfaches Rezept für süßen Senf findest du oben in unserer Rezeptsammlung.

Wenn du eine Senfpaste mit einer individuellen Geschmacksnote wünschst, dann kannst du noch andere Zutaten verwenden, beispielsweise geriebene Orangenschalen, Chili sowie frische Kräuter wie Thymian, Dill, Rosmarin, Schnitt- und Bärlauch.

In unserer Sammlung ist für jeden Gusto etwas dabei: vom groben Senf bis zum feinen Senf, vom Honigsenf bis zum Chilisenf. Hol dir Inspiration und mach deinen eigenen, perfekten Senf einfach selbst!

1. Scharfer feiner Senf

Zutaten

- 200 g helle, milde Senfkörner (ersatzweise helles Senfmehl)
- 100 g dunkle, scharfe Senfkörner (ersatzweise dunkles Senfmehl)
- 50 g Maisstärke
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Weißweinessig (7 % Säure)
- 2 1/2 EL Salz
- 2 TL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Die Senfkörner sehr fein mahlen und durch ein Haarsieb in eine Schüssel sieben. Senfmehl und Maisstärke vermischen.

2. 150 ml Wasser aufkochen, mit dem Weißwein und dem Essig vermischen. Die Flüssigkeit unter die Senfmehlmischung in der Schüssel rühren, bis eine homogene, cremige Paste entstanden ist.

3. Die Paste mit Salz und Zucker (- Ersatz) würzen. Den Senf in die sehr sorgfältig gereinigten und mit kochend heißem Wasser ausgespülten Gläser füllen.

4. Vor dem ersten Probieren mindestens 2 Wochen durchziehen lassen.

2. Körniger Senf

Zutaten

- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 5-6 Gewürznelken
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Fenchelsamen
- 200 ml Weißweinessig
- 2 TL Salz
- 2-3 EL Zucker (-Ersatz)
- 100 g gelbe Senfkörner
- 100 g dunkle Senfkörner

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Mit Lorbeer, Nelken, Koriander, Fenchel, Essig, Salz, Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf 2-3 Min. kochen.

3. Den Sud durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, mit den Senfkörnern mischen. 3 Tage zugedeckt quellen lassen.

4. Die eingeweichten Senfkörner im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab grob pürieren.

5. In Gläser füllen, so dass keine Luftblasen im Senf sind, kühl und dunkel mindestens 1 Woche ziehen lassen.

3. Feiner Senf aus Senfmehl

Zutaten

- 200 g feines, gelbes Senfmehl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Salbeizweige oder 8 Zweige Thymian
- 1/4 l Sherryessig
- 2 TL Salz
- 1-2 EL Birnendicksaft

Zubereitung

1. Senfmehl mit 1/4 l Wasser verrühren und 30 Min. quellen lassen.
2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
3. Salbei waschen, trockenschütteln und grob zerkleinern.
4. Knoblauch und Kräuter mit Essig, Salz und Birnendicksaft aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 10 Min. ziehen lassen.
5. Den Essig durch ein feines Sieb abgießen und mit dem Handrührgerät unter das Senfmehl rühren, bis der Senf cremig ist. (Im Blitzhacker wird der Senf besonders fein.)
6. In Gläser füllen, so dass keine Luftblasen im Senf sind und einige Tage durchziehen lassen.
7. Den Senf dann kühl und dunkel aufbewahren.

4. Süßer Senf zur (veganen) Weißwurst

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Honigersatz
- 2 Gewürznelken
- 3 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 1 kleines Lorbeerblatt
- Salz
- 3 EL Essigessenz
- 125 g gelbes Senfmehl (Reformhaus)
- 40 g grünes Senfmehl (Reformhaus)
- 175 g brauner Zucker
- 2 TL geriebener Meerrettich

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und vierteln, mit gut 350 ml Wasser, Honigersatz, Gewürzen, etwa 1½ TL Salz und Essigessenz 15 Min. leise köcheln, dann abkühlen lassen.

2. In einer Schüssel beide Senfmehle mit braunem Zucker mischen.

3. Essigsud durch ein Sieb gießen und so viel davon unter die Senfmehle rühren, bis ein ziemlich flüssiger Brei entstanden ist.

4. Restlichen Essigsud aufheben, den Senf zugedeckt bei Zimmertemperatur bis zum nächsten Tag quellen lassen.

5. Den Meerrettich und nach Bedarf weiteren Essigsud einrühren, bis der Senf zähflüssig vom Löffel tropft.

6. Den Senf in Steinguttöpfchen oder Gläser füllen und im Kühlschrank mindestens 1 Woche ruhen lassen.

7. Der Senf hält sich genauso lang wie gekaufter.

5. Feigensenf scharf und fruchtig

Zutaten

- 200 g getrocknete Feigen
- 1/4 l naturtrüber Apfelsaft
- 3 EL helle Senfkörner
- 1 Stück frischer Ingwer (4-5 cm)
- 1 TL veganes Geliermittel 2 : 1, z.B. Agar Agar oder Johannisbrothkernmehl
- 2 EL Zucker (- Ersatz)
- 50 ml weißer Aceto balsamico
- 6 EL scharfes englisches Senfpulver
- 50 g Dijon - Senf
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Feigen vom harten Stiel befreien und in kleine Würfel schneiden. In einen kleinen, hohen Topf geben, mit Apfelsaft begießen und zugedeckt 5-6 Std. einweichen.
2. Senfkörner mit heißem Wasser bedecken und ebenfalls bis zum Gebrauch einweichen.
3. Dann die Senfkörner in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Feigen im Topf mit dem Pürierstab feinstückig pürieren. Ingwer schälen und fein reiben.
5. Das vegane Geliermittel mit dem Zuckerersatz mischen und mit Essig, Ingwer, Senfpulver, Dijon-Senf und Senfkörnern unter die Feigenmasse rühren.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Feigenmasse bei starker Hitze unter Rühren aufkochen, dann ca. 3 Min. kochen lassen (Vorsicht, es spritzt leicht!).
8. Sofort in saubere Gläser (am besten Twist - off - oder Bügelgläser) füllen und verschließen. Passt zu veganem Käse, kaltem veganem Braten, Veggie Weißwürsten und Raclette. Hält sich im Kühlschrank mindestens 6 Monate.

6. Feigensenf mit Sherryessig

Zutaten

- 400 g Feigen
- 200 ml roter Portwein
- 1 Stange Zimt
- Salz
- 3 EL Sherryessig
- 150 g grobkörniger Senf

Zubereitung

1. Die Feigen waschen und achteln (die meisten Feigen muss man nicht schälen, eventuell sehr dicke Schalen abziehen).
2. Die Feigen mit dem Portwein und der Zimtstange in einem Topf aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Mit Salz und Essig würzen.
4. Vom Herd nehmen, den Senf unterrühren.
5. Sofort in Gläser füllen.
6. Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

7. Süßer Senf

Zutaten

- 125 g braune Senfkörner
- 400 g gelbe Senfkörner
- 250 g gelbes Senfmehl
- 1 kg brauner Zucker
- 3 Zwiebeln
- 750 ml Weißweinessig (7 % Säure)
- 4 Lorbeerblätter
- 6 Gewürznelken
- 1 EL Senfkörner (die nicht gemahlen werden)
- 1 EL Salz

Zubereitung

1. Die Senfkörner grob mahlen.
2. Die beiden groben Senfmehlsorten, feines Senfmehl und den braunen Zucker in einer großen Schüssel vermischen.
3. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Den Essig mit 375ml Wasser, den Zwiebeln, den Lorbeerblättern, den Gewürznelken, den Senfkörnern und dem Salz aufkochen und zugedeckt 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.
5. Vom Herd ziehen und die Gewürze abseihen.
6. Den heißen Sud unter die Senfmehlmischung rühren und mit Salz abschmecken.
7. Den fertigen Senf in die vorbereiteten Gläser füllen, verschließen und den Senf an einem dunklen und kühlen Ort 4 Wochen durchziehen und milder werden lassen.

8. Hagebuttensenf mit Wildkräutern

Zutaten

- 700 g Hagebutten
- 5 Stängel Gundelrebe
- 5 Stängel Pimpinelle
- 4 Stängel Quendel
- 2 kleine Orangen
- 30 g Senfpulver
- 2-3 TL Ackersenfsamen
- 50 g brauner Zucker
- 2-3 EL Essig (z. B. Weißweinessig)
- Salz

Zubereitung

1. Die Hagebutten waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, die Blüten- und Stielansätze abschneiden.
2. Die Früchte mit 350 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt in ca. 30 Min. weich kochen.
3. Anschließend durch die Flotte Lotte oder ein feines Sieb streichen.
4. Die Wildkräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
5. Den Saft der Orangen auspressen und mit Senfpulver, Ackersenfsamen, braunem Zucker, Essig und Salz verrühren.
6. Das Hagebuttenmark mit der Orangenmischung und den Kräutern in einem Topf unter Rühren 1-2 Min. kochen.
7. Sofort in die kleinen Schraubgläser füllen und verschließen.
8. Der Hagebuttensenf hält sich im Kühlschrank ca. 4 Monate.

9. Feigensenf mit Himbeeressig

Zutaten

- 9 reife blaue Feigen
- 1½ EL Senfkörner
- 150 g Gelierzucker 2:1 (Ersatz durch gesunde Alternative und veganes Verdickungsmittel)
- 2 TL scharfes Senfpulver
- 2 EL Himbeeressig
- 2 EL Dijon-Senf
- ½ TL Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Msp. Wasabipaste

Zubereitung

1. Feigen waschen, schälen und vierteln.
2. Senfkörner im Mörser zerstoßen.
3. Feigen mit Gelierzucker (siehe Hinweis oben), Senfpulver, Senfkörnern, Essig und Senf in einem hohen Topf mischen und ca. 3 Std. ziehen lassen.
4. Die Mischung unter Rühren aufkochen und offen ca. 3 Min. sprudelnd kochen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Wasabipaste würzen.
6. In heiß ausgespülte Gläser füllen, sofort verschließen.

10. Kräutersenf

Zutaten

- 250 g gelbes Senfmehl aus geschälten Senfkörner
- 150 ml Weißweinessig (7 % Säure)
- 2 Schalotten
- 4 Handvoll gemischte frische Kräuter wie Zitronenthymian, Thymian, Majoran, Oregano, Rosmarin, Minze, Petersilie und/oder Estragon
- 2 EL Salz
- je 1 gute Msp. gemahlener Piment und gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Das Senfmehl in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen.
2. Mit dem Essig verrühren. 5 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln.
4. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.
5. Schalottenwürfel, Kräuter, Salz, Gewürze und den Zucker zum Senfansatz geben und alles mit dem Stabmixer 3 Min. kräftig durcharbeiten, bis der Senf glatt und geschmeidig ist.
6. Sollte der Senf zu fest sein, noch etwas heißes Wasser zugeben.
7. Den Senf mit Salz und Essig abschmecken und in die sehr sorgfältig gereinigten Gläser füllen.
8. Den Senf gut verschließen und mindestens 2 Wochen durchziehen und reifen lassen.

11. (Veggie -) Weißwurstsenf

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 50 ml Weißweinessig
- 50 ml Rotweinessig
- 150 g Rohrohrzucker
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Kümmelsamen
- Salz
- 30 g gelbes Senfmehl
- 40 g grünes Senfmehl (etwas grober gemahlen; aus dem Gewürzladen)

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf beide Essigsorten mit 100 ml Wasser, Zucker, Zwiebelwürfeln, Nelken, Lorbeerblatt, Kümmelsamen und 1 gestrichenen TL Salz aufkochen lassen.
3. Den Sud auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen das gelbe und das grüne Senfmehl in einer Schüssel vermischen. Den Sud nochmals aufkochen und dann etwa 1 Min. abkühlen lassen.
5. Durch ein feines Sieb zur Senfmehlmischung gießen und alles mit dem Schneebesen kräftig verrühren.
6. Die Senfmasse 10 Min. ziehen lassen.
7. Den Senf mit dem Stabmixer grob pürieren und mit Salz abschmecken. In ein sauberes Twist-off-Glas füllen und verschließen.
8. Vor dem Verzehr mindestens 12 Std., besser 2 bis 3 Tage, reifen lassen.

12. Scharfer Senf

Zutaten

- 1 Schalotte
- 50 - 70 ml Rotweinessig
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 g Zucker
- Salz
- 1 Lorbeerblatt k
- 2 Gewürznelken
- Pfeffer
- 70 g gelbes Senfmehl
- 30 g schwarze Senfsamen

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

2. In einem Topf 100 ml Wasser mit 50 ml Essig, dem Weißwein, dem Zucker, den Schalottenwürfeln, 1 TL Salz, dem Lorbeerblatt und den Nelken einmal kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 3 Min. ziehen lassen.

3. Den Topf vom Herd nehmen, den Sud nach Geschmack mit Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

4. Inzwischen das Senfmehl und die Senfsamen in einer Schüssel vermischen.

5. Den lauwarmen Sud durch ein Sieb zur Senfmehlmischung gießen, mit dem Schneebesen kräftig verrühren und 10 Min. ziehen lassen.

6. Den Senf mit dem Stabmixer nach Belieben fein oder körnig pürieren.

7. Den Senf mit Salz und Essig abschmecken, in ein sauberes Twist - off - Glas füllen und verschließen.

13. Veganer Mangosenf

Zutaten

- 60 g gelbe Senfkörner
- 1 Mango (ca. 350 g)
- 1 Schalotte
- 2 Strängel Estragon
- 1 EL vegane Margarine
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL süßer Senf
- Salz
- 1 EL Weißweinessig

Zubereitung

1. Die Senfkörner in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, dann in ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in feine Würfel schneiden.

3. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Den Estragon waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. In einem Topf die Margarine erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen.

5. Den Zucker mit 1 EL Wasser zugeben, bei schwacher Hitze schmelzen und sehr hellbraun karamellisieren.

6. Die Mangowürfel unterrühren.

7. Vorgekochte Senfsamen, Lorbeer, süßen Senf und 1 gestrichenen TL Salz hinzufügen und die Mischung zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

8. Den Lorbeer entfernen, den Estragon unterheben und den Senf mit Salz und Weißweinessig abschmecken.

9. In ein Glas (à 450 ml) füllen und verschließen. Der Senf hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.

14. Selbst gemachter Senf

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je 2 Wacholderbeeren und Nelken
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1/4 l Apfelessig
- 2 TL Salz
- 2 EL Zucker (- Ersatz)
- 100 g schwarze Senfkörner
- 100 g gelbes Senfmehl
- 1 EL Apfeldicksaft oder Zuckerrübensirup

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2. Den Knoblauch schälen und halbieren.

3. Beides mit Wacholderbeeren, Nelken, Korianderkörnern und Lorbeerblättern in einen Topf geben. Den Apfelessig und 1/4 l Wasser dazugießen, das Salz unterrühren.

4. Den Sud zum Kochen bringen und offen etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

5. Den Zucker (- Ersatz), die Senfkörner und das Senfmehl in einer Schüssel mischen. Den Sud durch ein Sieb dazugießen und unterrühren.

6. Das Ganze zugedeckt etwa 2 Tage an einem kühlen Ort ruhen lassen.

7. Den Senfansatz dann in der Küchenmaschine oder in einem Mixer mit dem Apfeldicksaft oder dem Zuckerrübensirup mischen und sehr fein durchmischen.

8. Den Senf in die gründlich gesäuberten Gläser füllen, gut verschließen und vor dem Gebrauch noch 1 Woche ziehen lassen.

9. Kühl aufbewahren.

15. Grober Grillsenf

Zutaten

- 6 Knoblauchzehen
- 5-6 Zweige Thymian
- 1 EL Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 ml Weißweinessig
- 2 TL Salz
- 3 EL Zucker (- Ersatz)
- 100 g Senfmehl (aus gelben Senfkörnern)
- 100 g braune Senfkörner

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Thymian waschen und trocken schütteln.
3. Beides mit Korianderkörnern, Kreuzkümmel, Essig, Salz, Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
4. Den Sud durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, mit Senfmehl und Senfkörnern mischen.
5. Abkühlen lassen und abgedeckt im Kühlschrank 3-4 Tage ziehen lassen.
6. Danach die Mischung im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab grob pürieren.
7. Das Püree möglichst ohne Luftblasen in Schraubdeckelgläser füllen.
7. Die Gläser verschließen und den Senf im Kühlschrank mindestens 1 Woche ruhen lassen.

16. Feigen - Senf - Sauce

Zutaten

- 100 g getrocknete Feigen
- ½ EL Zitronensaft
- 50 ml Weißweinessig
- 50 g Zucker (- Ersatz)
- 1 ½ EL gelbes Senfmehl
- Salz

Zubereitung

1. Die Feigen entstielen und klein schneiden.
2. Mit dem Zitronensaft, dem Essig, dem Zucker und 80 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen.
3. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Feigen im Sud etwas abkühlen lassen.
5. Das Senfmehl dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
6. Die Sauce nach Belieben noch mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz abschmecken.
7. Die Feigen - Senf - Sauce in ein sauberes Twist - off - Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

17. Passionsfruchtseuf

Zutaten

- 3-4 Passionsfrüchte
- 50 g frischer Ingwer
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 EL Korianderkörner
- 100 g grobkörniger Senf
- Salz

Zubereitung

1. Die Passionsfrüchte halbieren, mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch herauslösen und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Ingwer, Koriandergrün, Korianderkörner und Passionsfrucht im Blitzhacker fein pürieren.
3. Mit dem Senf verrühren und salzen. Den Senf in Gläser füllen. Die Gläser verschließen und kalt stellen.

18. Aprikosenseuf

Zutaten

- 50 ml Apfelessig
- 2 EL körniger Dijon-Senf
- 1 EL Dijon-Honigseuf
- 2 EL Aprikosenmarmelade

Zubereitung

1. Den Essig mit beiden Senfsorten und der Marmelade in einem Topf unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
2. In ein heiß ausgespültes Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.
3. Passt gut zu gegrillten veganen Steaks und ist ca. 1 Woche haltbar.

19. Chilisenf

Zutaten

- 3 rote Paprikaschoten
- 2 rote Chilischoten (nach Belieben auch mehr)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Fenchelsamen
- Salz
- 4 EL Dijon - Senf

Zubereitung

1. Ofen auf 240° vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im Ofen (Mitte, Umluft 220°) in ca. 20 Min. garen.

2. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und nach ca. 10 Min. dazulegen. Herausnehmen, mit einem nassen Tuch abdecken, abkühlen lassen, häuten.

3. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln hacken. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Beides mit Paprikastücken und Chilis pürieren, salzen und den Senf unterrühren. Im Glas kalt stellen.

20. Bärlauchsenf

Zutaten

- 100 g gelbes Senfmehl (Reformhaus)
- 2 TL Salz
- 100 ml Weißweinessig
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Bärlauch

Zubereitung

1. Senfmehl mit Salz mischen. Essig und Weißwein unterrühren, bis eine fast flüssige Masse entsteht. Zugedeckt über Nacht quellen lassen. Bärlauch waschen und fein hacken, unter den Senf mischen. Falls er zu fest geworden ist, noch etwas Weißwein oder Wasser unterrühren. In ein Schraubglas füllen und kühl und dunkel mindestens 4 Wochen ruhen lassen.

21. Himbeermostarda

Zutaten

- 50 ml trockener Weißwein
- 3 - 4 EL Weißweinessig
- 100 g Zucker
- 150 g Himbeeren
- 2 EL körniger Senf

Zubereitung

1. Den Wein mit 3 EL Essig und dem Zucker in einem Topf erhitzen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. sirupartig einkochen lassen.
2. Inzwischen die Himbeeren verlesen, zum Sirup in den Topf geben und alles 2 Min. weiterköcheln lassen. Die Himbeermasse durch ein feines Sieb streichen, zurück in den Topf geben und nochmals ca. 5 Min. köcheln lassen, bis ein dicklicher Sirup entstanden ist.
3. Den Senf unter den Himbeersirup rühren. Himbeermostarda mit Essig abschmecken, in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Die Mostarda passt sehr gut zu würzigem Käse, z. B. kräftigem Ziegenkäse, aber auch zu geschmortem Wild- oder Rindfleisch. Auch Salatsaucen lassen sich mit 1 EL Mostarda verfeinern.

22. Scharfer Honig - Senf

Zutaten

- 200 g gelbes Senfmehl (aus Gewürzladen oder Apotheke)
- 200 ml Weißweinessig
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL Honig (- Ersatz)
- 2 EL feines Meersalz
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Das Senfmehl mit Essig, Wein, Honig, Meersalz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Die Senfmischung ca. 8 Std. offen stehen lassen, dabei gelegentlich durchrühren.
2. Dann die Mischung in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und mit den Deckeln verschließen. Vor dem Verzehr an einem kühlen, dunklen Ort mindestens 3 Wochen durchziehen lassen, um bittere Anteile abzumildern. Der Senf hält sich 5-6 Monate.

23. Honigsenf

Zutaten

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stängel Dill
- 70 ml Aceto balsamico bianco
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- Salz
- 70 g gelbes Senfmehl
- 150 g cremig gerührter Honig
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln.
2. Den Essig mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln, der Kurkuma und 1 gestrichenen TL Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Herdplatte ausschalten.
3. Den Dillzweig in den Topf geben und den Essigsud auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen.
4. Das Senfmehl in eine Schüssel geben. Den Dill aus dem Topf nehmen und den Sud noch einmal kurz aufkochen lassen.
5. Die Hälfte des Honig (-Ersatzes) unterrühren. Den Sud durch ein Sieb zum Senfmehl gießen, alles mit dem Schneebesen kräftig verrühren und nochmals 10 Min. ziehen lassen.
6. Die Senfmehlmasse mit dem Stabmixer fein pürieren.
7. Den restlichen Honigersatz und den Zitronensaft unterrühren.
8. Den Honigsenf mit etwas Salz abschmecken, in ein sauberes Twist-off-Glas füllen und verschließen.
9. Den Senf mindestens 12 Std., besser 2 bis 3 Tage, reifen lassen.
10. Gekühlt 6 Monate haltbar.