

# Inhaltsverzeichnis

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung .....  | 7   |
| Geschichte .....  | 8   |
| Traditionelle Senfherstellung .....   | 15  |
| Würzen und Kochen mit Senf .....  | 21  |
| Die Rezepte der Niedersächsischen LandFrauen .....                            | 27  |
| Suppen   Vorspeisen .....   | 28  |
| Salate .....  | 40  |
| Snacks .....  | 52  |
| Hauptgerichte .....   | 64  |
| Senf kreativ .....  | 82  |
| Desserts .....  | 96  |
| LandFrauen in Niedersachsen.....  | 106 |
| Nachhaltigkeit und Esskultur –<br>die Philosophie der Senfmühle Einbeck ..... | 107 |