

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Geschichte

15 Auf den Spuren des Senfs

Botanik

19 Botanische Bezeichnung

Wo und wie Senf wächst
Aufwändige Ernte

21 Senfarten

Sinapis alba

Brassica juncea

Brassica nigra

23 Scharfer Senf – die Inhaltsstoffe

25 Krebsprävention

Warenkunde

27 Was einen guten Senf so gut macht

Ein neuer Senf wird geboren

29 Industrielle Senfherstellung

Senfrezepte

34 Gartenkräuter-Senf

Grillsenf

36 Einfacher Gelber Senf

Tomatensenf

38 Curry-Knoblauch-Senf

Cognacsenf

40 Dunkler Biersenf

Estragonsenf

42 Körniger Senf

Sardellensenf

44 Pfeffersenf

Zwiebelsenf

46 Meerrettichsenf

Einfacher Brauner Senf

48 Winzersenf

Whiskysenf

50 Süßlicher Apfelsenf

Süßer Senf

52 Aprikosensenf

Rezepte

Aperitif & Vorspeisen

56 Espuma mit Biersenf

58 Carpaccio von mariniertem Lachs
mit Honig-Senf-Eis

60 Tatar von getrocknetem Rindfleisch
mit jungen Senfblättern

62 Blattsalat mit Senfsprossen und
Kartoffelvinaigrette

Suppen

64 Süßscharfe Apfelsenf-Suppe

66 Prosecco-Senfschaumsüppchen
mit Jakobsmuschel

Mahlzeiten

68 Tofu-Gemüse-Hackbraten
mit Senfsprossen

70 Senfteigravioli mit Ziegenkäsefüllung

72 Cordon bleu mit Senffüllung

74 Tagliatelle mit Krautstiel-
Tomatensauce

76 Kutteln in Biersenf-Sauce

78 Lammmedaillons mit Senfhaube

80 Hackfleisch-Senf-Bällchen
mit Senf-Apfel-Sauce

82 Gebratener Wels
mit Meerrettich-Senf-Kruste

84 Stampfkartoffeln mit Schwarzem Senf
Ofentomaten

86 Senfkartoffeln mit Rosmarin

Desserts

88 Dattelsenf-Tartelettes
auf Dörrfrüchtekompott

90 Strudel mit Vanille- und
Aprikosensenf-Creme

92 Register/Anhang

Mengen

Senfrezepte

Die Grundrezepte für die verschiedenen
Senfsorten ergeben jeweils 200 g Senf.

Zum Reifen (Zimmertemperatur) und zum
Lagern (kühl und dunkel) des Senfs
eignen sich Gläser mit Schraubverschluss.

Rezepte

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte
für 4 Portionen berechnet.

Abkürzungen

EL = gestrichener Esslöffel

TL = gestrichener Teelöffel

dl = Deziliter

ml = Milliliter

l = Liter

Msp = Messerspitze



Auf den Spuren des Senfs

Die Geschichte des Senfs ist auch die Geschichte der Globalisierung eines Lebensmittels. Auf allen Kontinenten, in allen Küchen, ist der Senf zu Hause. Seine Globalisierung erfolgte Jahrtausende bevor Fastfood-Ketten und Lebensmittel-Multis mit ihrer Ernährungsphilosophie das Gleiche versuchten.

Die ältesten Senf-Funde stammen aus China und dürften 3000 Jahre alt sein. Trotzdem muss man davon ausgehen, dass die Chinesen den Senf nicht «erfunden» haben. Aus sprachwissenschaftlicher Sicht liegt die Vermutung nahe, dass die Inder den Senf schon früher verwendet hatten. Sprachforscher sehen die Wurzel des Wortes «Sinapis» und seine Weiterentwicklung im Sanskrit der uralten, hoch kultivierten Hochsprache der Inder. Senfmehl ist interessanterweise auch Teil der meisten Curryspezialitäten. Senf wird in der indischen Küche oft verwendet. Auch Senföl, ein hochwertiges Speiseöl, hat einen festen Platz. Durch Kriege gelangte der Senf über Kleinasien nach Griechenland, wo er in erster Linie ein Heilmittel war. Im 1. Jh. n. Chr. beschrieb der griechische Arzt Pedanios Dioskurides in seiner Arzneimittellehre die heilende Wirkung des Senfs.

Jahrhunderte lang hat man dem Senf eine magische Wirkung attestiert. Eine Handvoll Senfkörner, vermischt mit Honig, sollen auch die Liebeskräfte steigern. Hippokrates pries den Senf als großen «inneren Reinemacher». Meister Sebastian schrieb anno 1581 in seiner «Koch und Kellermeisterey»: «Senf erweckt Magen und Leber, ringert den Miltzen, bringt Durst und Unkeuschheit, er hilft den blöden Magen und schadet den guten Augen zu viel gessen.» Der Verkauf von Senf war nie ein Problem. Der von Senföl schon, das in vielen europäischen Ländern lange Zeit verboten war. Der Grund war ein sich bis in unsere Tage hartnäckig haltendes Märchen: Senf macht dumm! Übeltäter sollen die cyanogenen Senföle sein, welche bei großem Konsum zu Schwachsinnigkeit führen können. Dem kann man nicht widersprechen. Nur, im Senföl respektive im Senfkorn kommen diese cyanogenen Senföle gar nicht vor.

Von Griechenland kam der Senf zu den Römern. Von ihnen stammt das erste bekannte Senfrezept, das Columella im 1. Jh. n. Chr. aufgezeichnet hat. Wie so manches, für das sich die praktisch veranlagten Genussmenschen im alten Rom begeistern konnten, trat der Senf von dort aus seinen ersten Siegeszug durch die kulinarische westliche Welt an. Über die Alpen gelangte er erstmals ins nördliche Europa. Jedenfalls fiel der Senf in Europa im wahrsten Sinne des Wortes auf fruchtbaren Boden. Natürlich stellt sich die Frage, inwieweit die Christianisierung Europas seine Verbreitung gefördert hat.

Pfeffersenf

3 g schwarze Pfefferkörner
3 g weiße Pfefferkörner
4–5 g getrocknete
 grüne Pfefferkörner
1,4 dl/140 ml milder Apfelessig
60 g gelbes/weißes Senfmehl
15 g Zucker
5 g Salz

Der Pfeffer macht diesen Senf nicht besonders scharf, vielmehr gibt er ihm ein herrliches Pfefferbouquet. Ideal zum Würzen und Marinieren.

Die schwarzen und weißen Pfefferkörner fein mahlen.

Die grünen Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Pfeffer und Essig auf 60 °C erwärmen. Auskühlen lassen. Zugedeckt 12 Stunden ziehen lassen.

Pfeffer-Essig, Senfmehl, Zucker und Salz 10 Minuten rühren.

Reifezeit mindestens 3 Wochen

Haltbarkeit ca. 5 Monate

Zwiebelsenf

ca. 50 g Zwiebeln
ein wenig Rapsöl
50 g gelbes/weißes Senfmehl
10 g braunes Senfmehl
1,4 dl/140 ml milder Apfelessig
15 g Zucker
5 g Salz

Einfacher Name, einfaches Rezept. Auf den ersten Blick sieht dieser Senf nicht spektakulär aus, aber die nicht alltägliche Kombination hat es in sich. Schmeckt super zu pikanten Wurstwaren und rezentem Käse.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, im Rapsöl weich dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.

Alle Zutaten 10 Minuten rühren.

Reifezeit mindestens 3 Wochen

Haltbarkeit ca. 2 Monate

Abbildung



Senfteigravioli mit Ziegenkäsefüllung

Ravioliteig

100 g Weizendunst/doppelgriffiges Weizenmehl oder
Weißmehl/Mehl Type 405
100 g Weißmehl/Mehl Type 405
2 Eier
2 TL kalt gepresstes Baumnussöl/Walnussöl
10 g Feigensenf

Füllung

10 g Butter
30 g Schalotten, fein gewürfelt
200 g Ziegenfrischkäse
60 g Mie de Pain
1 EL kalt gepresstes Rapsöl
20 g Rucola, sehr fein geschnitten
4 Eigelbe
50 g geriebener Sbrinz

Es ist erstaunlich, wie viel das bisschen Feigensenf in der Teighülle bewirkt. Wer den Ziegenfrischkäse nicht mag, kann ihn durch Kuhmilchfrischkäse (z. B. Ricotta) ersetzen.

Für den Ravioliteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Schalotten in der Butter farblos andünsten, auskühlen lassen. Restliche Zutaten zugeben, alles gut mischen.

Ravioliteig in zwei Portionen teilen, beide Teigstücke auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 2 mm dick und rechteckig ausrollen. Pro Ravioli etwa ein haselnussgroßes Stück Füllung in gleichmäßigem Abstand auf ein Teigstück setzen. Das zweite Teigblatt darauflegen, dieses um die Füllung gut andrücken. Mit einem gewellten Teigrädchen Ravioli schneiden.

Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Tipp Ravioli mit Butterschaum und gedämpftem Gemüse in tiefen Tellern anrichten.

Mie de Pain Toastbrotscheiben entrinden und offen tiefkühlen. Gefrorene Brotscheiben auf einer feinen Reibe (Bircherreibe) reiben. Sofort verwenden oder wieder tiefkühlen.



Hackfleisch-Senf-Bällchen mit Senf-Apfel-Sauce

Hackfleischbällchen

3 EL Paniermehl/Semmelbrösel
1½ dl/150 ml Milch
50 g Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe,
fein gewürfelt
1 Ei
15 g schwarze Senfkörner,
zerstoßen
400 g Rinderhackfleisch
frisch gemahlener Pfeffer
mildes Paprikapulver
Salz

2½ dl/250 ml Gemüsebrühe

Sauce

25 g Butter
100 g Zwiebeln, fein gehackt
150 g Äpfel (Boskoop)
15 g milder Curry
15 g Weißmehl/Mehl Type 405
50 g Süßlicher Apfelsenf,

Seite 50

30 g Einfacher Brauner Senf,
Seite 46

Salz

frisch gemahlener Pfeffer
1 dl/100 ml Rahm/Sahne

Fleischbällchen mit Currysauce gibt es nicht jeden Tag. Man muss es probieren.

Paniermehl unter die Milch rühren.

Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Senfkörner, Hackfleisch und Milch-Paniermehl zu einer glatten Masse verarbeiten, mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz würzen. Mit nassen Händen 12 bis 16 Bällchen formen. Die Gemüsebrühe in einer flachen Pfanne erhitzen, Hackfleischbällchen hineinlegen und bei kleinst möglicher Hitze zugedeckt 10 Minuten garziehen lassen.

Boskoop schälen, vierteln und entkernen, Fruchtviertel in Würfelchen schneiden.

Für die Sauce die Butter in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln und Apfelwürfelchen darin kurz dünsten, Curry und Mehl darüberstreuen und kurz mitdünsten. Mit der Brühe der inzwischen fertig gegarten Hackfleischbällchen ablöschen (Fleischbällchen warm stellen), 15 Minuten köcheln lassen, Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Rahm unterrühren, nochmals kurz köcheln lassen.

Hackfleischbällchen auf der Sauce anrichten.

Tipp Mit den Stampfkartoffeln, Seite 84, und Saisongemüse servieren.

