

# 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 Currymischungen. 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 Kellermeisterei»: «Senf erwermet Magen und Leber, ringert den Milzen, 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 Baum-  
nussöl/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 Saison-gemüse servieren.

