

Fermentierter Senf

Zutaten:

- 75 g gelbe Bio-Senfkörner
- 175 g Weißer Bio-Balsamico-Essig
- 75 g Wasser
- 1 EL Honig
- 1 frische Kurkumawurzel klein
- ½ TL Tiefensalz

Zubereitung:

1. Die Senfkörner, den Balsamico-Essig und das Wasser zusammen in eine Glas- oder Keramikschüssel geben, gründlich verrühren und nur leicht mit etwas Frischhaltefolie abdecken, so dass die Luft noch zirkulieren kann. Die Schüssel 3-4 Tage in den Kühlschrank stellen.
2. Den Inhalt danach komplett in einen Mixer geben.
3. Honig, Kurkuma und Salz hinzufügen
4. Die Mischung nun in 4-5 Intervallen jeweils für 15 Sekunden auf höchster Stufe pürieren. Nach jedem Intervall den Senf mit Hilfe des Spatels von den Seiten nach unten schieben.
5. Den Senf in ein mit heißem Wasser ausgespültes Glas oder in einen Keramik-Senfbecher füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Dieser Senf hat eine angenehme Schärfe und einen wunderbar frischen Geschmack. Er verfeinert jedes Salat-Dressing und ist eine köstliche Zutat für viele Gerichte.