



Der besondere Tipp

Diese Salatsauce ist ein Traum zu einem lauwarmen Lauch-Zwiebelsalat. Dazu schneiden Sie Lauch und milde Zwiebeln in Ringe, dünsten sie in wenig Olivenöl knackig und schmecken das Ganze mit Salz und Pfeffer aus der Mühle ab.

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch
2 Limonen
0,8 dl Olivenöl
1-2 EL Honigsenf
oder Rôtisseur-Senf
Salz, Pfeffer
aus der Mühle

ERFRISCHENDE SENF-SALATSAUCE

ergibt ca. 1 dl

1 Zwiebel fein hacken. Knoblauch pressen. Schnittlauch in grobe Röllchen schneiden. Limonen unter warmem Wasser gut abbürsten. Die Schale an einer feinen Raffel abreiben. Limonen auspressen. Den Saft mit dem Olivenöl und dem Senf verrühren. Restliche Zutaten dazugeben und nochmals kurz verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Wenn Sie die Senfsauce sämiger und homogener haben wollen, mixen Sie sie vor dem Servieren im Cutter auf.

Raffiniert	★★★
Schnell	★★★★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★★

Ganze Menge ca. >0,5 g Eiweiss,
 80 g Fett, 19 g Kohlenhydrate,
 3300 kJ/800 kcal

Slimline-Tipp

Ersetzen Sie in Salatsaucen jeweils einen Teil der angegebene Ölmenge durch Gemüsebouillon.

CRÊPETEIG:

20 g Butter
1,5 dl Milch

1 Ei

1 Prise Salz

30 g Buchweizenmehl

(Reformhaus) oder Ruchmehl

30 g Weissmehl

CRÊPEFÜLLUNG:

10 g Butter

10 g Mehl

1,5 dl Milch

2 EL Meerrettichsenf

oder Reine de Dijon

Salz

1 kleine gekochte Rande

(ca. 200 g)

einige Zweige

glattblättrige Petersilie

1-2 TL Butter

RASSIGE CRÊPES MIT RANDEN-SENF- FÜLLUNG

Für 2 Personen

1 Für den Teig die Butter in einem kleinen Pfännchen auf kleinster Hitze zergehen lassen. Milch, Ei und Salz dazugeben und gut verrühren. Mehl in eine Schüssel geben. Flüssigkeit dazurühren und zu einem glatten Teig vermischen. Eine halbe Stunde zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Füllung die Butter in einem Saucenpfännchen erhitzen. Das Mehl dazugeben und kurz andünsten. Die Milch portionenweise dazugeben und mit dem Schwingsen einrühren. Auf kleiner Hitze 10-15 Minuten unter

öfterem Umrühren weiterköcheln. Zum Schluss den Senf zur Sauce rühren und mit Salz abschmecken.

3 Währenddessen Rande unter fließendem Wasser schälen. In acht Schnitte und diese in Scheiben schneiden. Zur Senfsauce geben (nicht verrühren) und zugedeckt auf der abgestellten Herdplatte warm halten. Petersilie grob hacken.

4 In einer beschichteten Bratpfanne wenig Butter erhitzen. Crêpeteig aus einer Suppenkelle einlaufen lassen und insgesamt vier Crêpes ausbacken. Auf zwei Teller legen, die Randenfüllung darauf geben und die Crêpes einschlagen oder einrollen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.



Raffiniert	★★★
Schnell	★★★
Unkompliziert	★★★
Preiswert	★★

Pro Person ca. 14 g Eiweiss,
 22 g Fett, 40 g Kohlenhydrate,
 1700 kJ/410 kcal



1 Schalotte
100 g Halbfettquark
2 EL Reine de Dijon
(scharfe Dip-Variante)
oder
2 EL Rôtisseur-Senf
(milde Dip-Variante)

ZWIEBEL-SENF-DIP

Für 4 Personen

Schalotte sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Den Senf-Dip mit Gemüsestängeln zum Apéro servieren. Der Dip passt aber auch zu Avocado-schnitzern, Steaks, Hamburgern, Rindsplätzli à la minute oder auf ein Sandwich.

LUFTIGER DIP

Ziehen Sie mit einem Teigschaber etwas geschlagenen Rahm unter Ihren Senf-Dip.

AROMATISCHER DIP

Aromatisieren Sie Ihren Dip mit etwas Honig, Zucker oder Ketchup.

EDLER DIP

Peppen Sie Ihren Senf-Dip für Fleisch mit etwas Calvados oder Cognac auf.

Der besondere Tipp

Alle Gerichte können auch mit selbstgemachtem Senf auf der Basis von Colman's oder Gordon's zubereitet werden. Auf Seite 28 sehen Sie, wie es geht.



Raffiniert	★★★
Schnell	★★★★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★★

Schnell und raffiniert.

Pro Person ca. 3 g Eiweiss,
 1 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,
 100 kJ/30 kcal

GEBEN SIE IHREN EIGENEN SENF DAZU!



Kreieren Sie Ihre eigenen Senfmischungen! Vielleicht entdecken Sie ja eine neue, besonders feine Kombination. Bauen Sie dazu einfach auf einem unserer beiden Grundrezepte auf oder verfeinern Sie einen fertig gekauften Senf. Zum Beispiel mit Ihren Lieblingskräutern und -gewürzen oder mit Zucker und Honig.

Grundrezept scharf – Colman's Senf

Eine extrem scharfe Angelegenheit ist das gelbe Pulver von Colman. Es wird portionenweise mit Wasser verrührt, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Der sehr beissende Senfgeschmack des Colman-Pulvers wird gemildert, wenn Sie statt Wasser Rahm oder Milch zum Anrühren nehmen.

Grundrezept mild – Gordon's Senfmischung

Schön mild und ausgewogen ist die Senfkörnermischung von Gordon. Sie wird mit Wein, Essig oder Wasser angerührt. Damit sich das Aroma gut entfalten kann, wird die Mischung am Vortag zubereitet.

Beide Senfmischungen finden Sie im Globus oder in Delikatess-Geschäften.

SENF-FANTASIEN

ZITRUSFRISCHE SCHÄRFE

Orangen, Zitronen oder Limonen geben dem Senf eine frische, spritzige Note. Dazu reiben Sie die Schalen der gut gewaschenen Früchte an einer feinen Raffel ab und mischen sie mit dem Senf. Nach Belieben können Sie auch noch etwas Saft der jeweiligen Frucht mit dem Senf verrühren.

SCHÄRFE IM QUADRAT

Verleihen Sie dem Senf eine zusätzliche feurige Note mit fein gehackten Chilis, zerdrückten, grünen Pfefferkörnern, einer scharfen Paprikamischung oder mit rotem Tabasco.

SCHÄRFE À LA FERNOST

Verfeinern Sie einen milden Senf mit Ingwer. Dazu den Ingwer schälen und extrem fein hacken. Als die etwas mildere Variante können Sie auch Galgantwurzel verwenden. Sie ist in Fernost-Geschäften erhältlich.

SCHARFE FRANZOSEN

A la française gelingt Ihr Senf, wenn Sie ihn mit typischen Provencekräutern und -gewürzen vermischen, wie Thymian, Majoran, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Estragon, Bohnenkraut oder Fenchelsamen. Senf mit provenzalischem Lavendelhonig ist ein kulinarischer Hochgenuss.

MEER-SCHÄRFE

Machen Sie sich Ihren eigenen Meerrettich-Senf, Sie werden über den Unterschied zum gekauften begeistert sein. Dazu raffeln Sie ein Stück Meerrettich und vermischen es mit einem sehr milden Senf. So kommt die Rettichschärfe besser zur Geltung.

SCHARFES FLEISCH

Die Engländer lieben es, mit Senfpulver pur zu würzen. Vorzugsweise geben sie es zur Fleischwürze, mit der das Fleisch eingerieben wird, bevor es auf den Grill kommt.

Alte Hausmittel aus Senf

In vielen Fällen können alte Hausmittel Beschwerden lindern. Die folgenden Senf-rezepte sind alibekannte Hilfsmittel aus Grossmutter's Hausapothek. Bei anhaltenden oder gravierenden Beschwerden können sie jedoch den Arztbesuch nicht ersetzen. Achtung: Senfpflaster und Umschläge sollten lieber zu früh als zu spät abgenommen werden. Am besten probiert man die Verträglichkeit erst einmal eine Minute lang aus. Entfernen Sie sie, wenn Sie ein starkes Brennen verspüren. Senf kann die Haut so stark reizen, dass sogar Brandblasen auftreten können. Er reizt weniger, wenn Sie zusätzlich einen 1/2 EL Leinsamenmehl in die Senfpaste einrühren.

SENFWICKEL · 4 EL fein gemahlene, schwarzes Senfpulver mit lauwarmem Wasser zu einer dicken Paste verrühren. Die Paste dünn auf die Haut auftragen und mit einem Leinentüchlein umwickeln. 5-10 Min. einwirken lassen, bis sich die Haut leicht rötet. Danach mit kaltem Wasser abwaschen. Solche Senfwickel werden in der Volksheilkunde vor allem bei Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden, Rheuma, Entzündungen, Muskelschmerzen aufgelegt.

SENFPLASTER · Sie werden wie Senfwickel zubereitet. Der Senfbrei wird nach der Zubereitung einfach auf einen Waschlappe oder auf ein Pflaster der benötigten Grösse aufgestrichen. 5 Min. ziehen lassen, dann abnehmen. Bei Stirnhöhlen-, Kieferhöhlenentzündung auf die entsprechenden Stellen legen, aber nicht in die Augen bringen. Bei Mittelohrentzündungen hinter dem Ohr anbringen. Kopfschmerzen können abgeleitet werden, indem man das Pflaster zwischen die Schulterblätter auf den Rücken legt.

Senfpflaster sind in der Apotheke erhältlich.

SENF-FUSSBAD · 30 g Senfmehl mit 10 l Wasser vermischen. Dieses Bad fördert die Durchblutung müder, schmerzender, kalter Füsse und macht diese wohlig, prickelnd warm.





SCHARFER «HASE» (Kaninchen an Senfsauce)

Für 4 Personen

- 1/2 Bund Thymian**
- 150 g Senf,**
halb-scharf
- 2 EL Bratbutter**
- 800 g Kaninchenstücke**
- Salz**
- je ein kleines Stück**
Sellerie und Karotte
- 1 Schalotte**
- 1,5 dl Gemüsebouillon**
«Bouquet»
- 2 EL Rôtisseur-Senf**
- 1 dl Weisswein**
- 1 Becher Halbrahm**
(1,8 dl)
- 1 EL Provençale-Senf**
oder Reine de Dijon
bzw. Meerrettichsenf
- Pfeffer**
aus der Mühle

1 Den Ofen auf 180° vorheizen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Mit dem Senf verrühren. In einer Bratkasserolle die Butter erhitzen. Die Kaninchenstücke allseitig scharf anbraten und mit wenig Salz bestreuen. Das Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Die Kaninchenstücke auf einen Teller legen und dick mit der Senfmischung bestreichen. Zurück in die Bratkasserolle legen.

2 Im unteren Ofendrittel 15 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Bouillon zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und den körnigen Senf hineingeben. Absieben, die Senfkörner mit Wasser abspritzen und auf einem Haushaltspapier beiseite legen. Das Fleisch mit der Senf-Bouillon und dem Wein ablöschen. Weitere 15 Minuten schmoren.

3 Danach die Ofenhitze auf 90° zurückstellen. Den Bratensaft aus der Kasserolle in ein Saucenfännchen

umgiessen (dazu die Kaninchenstücke herausnehmen und nachher wieder in die Kasserolle legen). Das Röstgemüse aus der Kasserolle nehmen und diese wieder in den Ofen stellen. Den Bratensaft mit dem Rahm und dem Senf verrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zurück in die Kasserolle geben und nochmals 10 Minuten in den Ofen stellen. Währenddessen die beiseite gelegten Senfkörner in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe anrösten. Kaninchen auf vier Teller verteilen und die Körner über das Fleisch streuen. Zu diesem Gericht passt Reis in allen Variationen.

Raffiniert	★★★
Schnell	★★
Unkompliziert	★★
Preiswert	★★

Knoblauchfans pressen eine halbe Zehe zur Senf-Thymian-Mischung.

Pro Person ca. 36 g Eiweiss,
32 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
1950 kJ/470 kcal