



KANOWMÜHLE  
SPREEWALD

Rezepte



#### SENF-ZUTATEN 5 Weckgläser

- 500 g Senfmehl der Kanow-Mühle
- 300 ml Weißweinessig (5% Säure)
- 1000 ml Wasser
- 125 g Zucker
- 30 g Salz
- weitere Zutaten nach Wahl für die Sorte, die man kreieren möchte:  
frische Kräuter: Thymian, Rosmarin, Dill, Estragon, Bärlauch  
Hanfmehl  
fruchtig & süß: Feigen, Datteln, Mango, etwas Zitronenabrieb  
scharf: frisch gehackte Chili oder Chiliflocken

Arbeitszeit: ca. 25 Min.: Vorbereitungszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

#### ZUTATEN - Curry-Mischung Anapurna 1 Portion

- 30 g Bockshornklee
- 25 g Kurkuma
- 25 g Kreuzkümmel
- je 10 g Koriander und Fenchel
- je 5 g Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Ingwer, schwarzer Pfeffer
- 5 g Senfmehl der Kanow-Mühle
- je 3 g Galgant und Kardamom
- je 1 g Muskat und Zimt

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

#### SENF-ZUBEREITUNG Grundrezept

Das Senfmehl zusammen mit Zucker und Salz in eine große Schüssel geben.

Das Wasser zusammen mit dem Weißweinessig und dem Honig kurz aufkochen und abkühlen lassen. Sobald der Sud Zimmertemperatur hat wird das Senfmehl dazu gegeben.

Wenn das Basisrezept zu langweilig ist, kann man dem Senf natürlich auch noch diverse Zutaten beimischen.

Alles miteinander vermischen bis eine schöne homogene Masse entsteht. Mit dem Stabmixer die Senfmasse so lange pürieren bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Auf Pausen achten, damit die **Masse nicht zu heiß wird - denn sonst entfaltet der Senf zu viele ätherische Öle und wird extrem scharf und ungenießbar!**

Sollte der Senf nach dem pürieren nicht fein genug sein, kann dieser auch noch durch ein feines Sieb passiert werden.

Wenn du die gewünschte Konsistenz erreicht ist, wird der Senf in Weckgläser gegeben und ruht 2-3 Tage. Sofern die Weckgläser gut verschlossen sind und der Senf kühl und dunkel gelagert wird, ist er bis zu 5 Wochen ohne Bedenken haltbar.

Glück zu! - Ihr Ölmüller

#### HANFSENF-ZUTATEN 1 Portion

- 60 g Senfmehl der Kanow-Mühle
- 50 ml weißer Balsamessig oder Weißweinessig (5% Säure)
- 80 ml Wasser
- 1,5 EL Zucker
- 1 gestrichener EL Salz
- je 5 g Hanfsamen und gelbe Senfkörner
- 1 EL Hanföl der Kanow-Mühle

#### HANFSENF-ZUBEREITUNG

Hanf- und Senfmehl mit alle anderen Zutaten kräftig mischen, dann die Senf-Körner mit untermischen. Alles sehr gut umrühren und 2 Tage offen stehen lassen. Zwischenzeitlich immer wieder mal umrühren. Wenn die Masse durch den Hanf zu trocken wird, wenig Wasser und/oder Hanföl dazugeben.

Der Senf ist erst nach 14 Tagen zum Verzehr geeignet, denn er muss reifen.

Geschmacklich wirkt sich der Hanf nicht aus. Aber er ist sehr gesund und hat viele gute Eigenschaften und Inhaltsstoffe.

Glück zu! - Ihr Ölmüller