



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN - 4 Portionen

Für das Senf-Grund-Rezept:

- 100 g Senf-Mehl der Kanow-Mühle
- 160 ml Weißweinessig (5% Säure)
- 200 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten:

Schwierigkeitsgrad: leicht

1 Weckglas

Für die Senf-Marinade:

- 8 EL Senföl der Kanow-Mühle
- 1/2 Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund frische Kräuter, z.B. Salbei, Petersilie, Thymian, Rosmarin
- 1 Prise Salz

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten:

Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Für das Senf-Grund-Rezept:

Das Senf-Mehl 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 Senf-Mehl dazugegeben. 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 durch ein feines Sieb passiert werden. Anschließend wird der Senf in das Weckglas abgefüllt und ruht ca. 2-3 Tage. Kühl, gut verschlossen und dunkel gelagert, ist der Senf bis zu 5 Wochen ohne Bedenken haltbar.

Für die Senf-Marinade:

Kräuter putzen und mit dem Chili fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken. Senföl mit Kräutern, Knoblauch und Salz mischen. Das Ganze drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das gewünschte Grillgut wie Fleisch, Gemüse oder Fisch mit der Marinade einreiben und nochmals 24 Stunden ziehen lassen. Und dann kann es mit dem fröhlichen Grillen losgehen. Sie können die Marinade auch beim Braten verwenden.

Glück zu! - Ihr Ölmüller