Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Eingelegte braune Senfkörner

Zutaten:

Zutaten

- 100 g braune Senfkörner (gibt`s im Reformhaus oder in der Apotheke)
- 60 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Apfelsaft
- 60 ml Apfelessig
- 2 EL Honig
- 2 EL Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Senfkörner in einem feinmaschigen Sieb gründlich waschen. Dann in eine Schüssel geben und mit Wasser gut bedecken. Über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Senfkörner abseihen und nochmals 3 x gründlich waschen. In einem Topf 1 Liter Wasser mit einem El Salz erhitzen. Die Senfkörner 2 Minuten kochen. Dann nochmals abseihen und kurz gut kalt abwaschen.
2. Nun die Gemüsebrühe, Apfelsaft, Essig, Honig, Zucker, Salz und Pfeffer im Topf aufkochen. Die Senfkörner und das Lorbeerblatt zugeben und sanft ca. 10 Minuten köcheln lassen. Noch heiß in ein sauberes Glas füllen und verschließen. Vor der Verwendung erst zwei Wochen ruhen lassen.

Tipp: Die eingelegten Senfkörner runden Salatdressings ab. Zudem geben sie Soßen, Pürees, Reis, sauer Eingelegtem und Chutneys eine knackig pikante Note. Ich mische etwas Senfkörner mit Kalbsleberwurst und streiche diese reichlich auf heimische Brotseelen mit Kümmel – ein Gedicht.