

Feigensenf - alle BG



Obwohl Senfpulver für alle Typen und Sekretoren neutral ist, gilt dies nicht für den fertigen Senf im Handel. Das liegt zum einen an kritische Zusatzstoffe und zum anderen, dass in den Fertigsenfvarianten oft Weizen zu finden ist und fast immer Essig. Ich liebe Senf, zum Grillen, kochen, für Vegetarisches und Fleisch. Mein Favorit ist der Feigensenf, durch die Feigen bleibt der Senf Zuckerfrei und ist trotzdem herrlich fruchtigsüß.

Senf selbst herstellen geht eigentlich ganz einfach. Es braucht nur etwas Geduld, da der Senf reifen muss um die Schärfe zu reduzieren und sein Aroma zu entfalten. Es lohnt sich!

Zutaten:

- 110 g [Senfmehl](#)
- ca. 125 g getrocknete [Feigen](#)
- 300 ml Wasser
- 4-5 EL [Ume Su Umeboshi Essig](#) (für BG B Sekretoren/Non Sekretoren, A und AB Non Sekretoren: Zitronensaft)
- 1 TL Honig oder für BG AB, 0 Non Sekretoren [Agavensirup](#)
- 1/2 Zwiebel grob gewürfelt
- 1 kl. Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz

Zubereitung:

Feigen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag Feigen aus dem Wasser nehmen und das Einweichwasser mit dem Umeboshi Essig, dem Honig, der Zwiebel, dem Ingwer und der Knoblauchzehe in einem Topf aufkochen und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend absieben und den abkühlen lassen.

Jetzt immer im Wechsel Feigen, Senfmehl und Sud mit dem [Pürierstab](#) nach und nach zu einer homogenen Masse vermischen.

Alternativ im [Blender](#): Feigen und Senfmehl gut miteinander vermengen. Anschließend den Sud nach und nach eingießen und unterarbeiten bis eine homogene Masse entstanden ist.

Den Senf in heiß ausgespülte Gläser geben und für 1 bis 2 Wochen Kühlschrank reifen lassen.

Ergibt ca. 2 – 3 Gläser je nach Größe



Sud



im