

Feigensenf

Zutaten

350g reife Feigen
6 Esslöffel Rohrzucker
1 ½ Esslöffel Balsamico Essig
1 ½ Esslöffel Senfpulver
1 ½ Esslöffel Senfkörner
3 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

- Stiel der Feigen abschneiden und vierteln. Mit dem Stabmixer pürieren
- In einer Pfanne Zucker und Balsamico mischen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat
- Pürierte Feigen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen
- In eine kleine Schüssel Senfkörner, Senfpulver, Wasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
- Zu den Feigen geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen
- In heiss ausgewaschene Gläser abfüllen, verschliessen und kurz auf den Kopf stellen.
- Im Kühlschrank bis zu einem Jahr haltbar.

Tipp:

- Schwarze und weisse Senfkörner kaufen
- Körner selbst mahlen.

♥ unbedingt grössere Menge Senf machen! Ist ein super Mitbringsel

Denise Kaufmann
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70
denisekaufmann@hispeed.ch – www.ernaehrung-kaufmann.ch

