



BODENSCHÄTZE (3)

Text: Jochen Schulz / Fotos: Christoph Blüthner

Jochen Schulz ist Privatkoch und Kräuterkenner. Auch in den Wintermonaten pflückt er heimische Früchte, die selbstgemachtem Senf aromatische Noten verleihen.



Hagebutte, Weißdorn, Sanddorn, Schlehe und Kornelkirsche sind klassische heimische Herbstfrüchte. Einige von ihnen kann man den ganzen Winter über ernten. Der Schlehe bekommt der erste Frost besonders gut, sie verliert dadurch ihre Bitterstoffe. Hagebutten pflücke ich am liebsten, wenn sie noch ganz fest sind, aber auch weiche Früchte sollte niemand verschmähen. Sie lassen sich nämlich deutlich leichter verarbeiten. Und noch ein Tipp aus eigener leidvoller Erfahrung: Manche Hagebutten haben winzig kleine Stacheln auf der Schale. Man sieht sie kaum, aber man spürt sie eine ganze Weile! Beim Pflücken Handschuhe zu tragen, ist daher nicht verkehrt, auch wegen der dornigen Äste, an denen sie wachsen. Aber nicht nur auf eure Finger solltet ihr aufpassen: Sträucher und Hecken sind nicht nur Rückzugorte für Vögel und andere Tiere, sondern gerade jetzt auch Nahrungsquelle. Erntet also nicht alles ab, sondern nur so viel ihr braucht.

Aus der Beute könnt ihr einen sehr aromatischen Senf zaubern, in meinem Shop übrigens ein beliebtes Weihnachtsgeschenk. Dazu braucht ihr Senfkörner, die nicht nur Senfölglykoside für die Schärfe enthalten, sondern auch ätherisches Senföl, das in vieler Hinsicht sehr gesund ist, allerdings nur solange ihr es nicht stark erhitzt. Zuviel Hitze macht die Wirkung zunichte – lecker schmeckt der Senf aber dennoch.

www.jochencooksforyou.de

Hagebutten-Senf

Zutaten (für ca. 10 Gläser à 100ml):

800 g	Hagebutten
250 g	Hagebuttenessig oder Apfelessig
100 g	gelbe Senfkörner
15 g	braune Senfkörner
50 g	brauner Rohrohrzucker (optional)
150 g	Wasser plus Kochwasser

Zubereitung:

1. Die Hagebutten mit etwas Wasser aufkochen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Die Masse durch ein nicht zu feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Alternativ könnt ihr dafür auch die Flotte Lotte verwenden. (Tipp: Ist die Masse zu fest, könnt ihr die Flüssigkeit aus Schritt 4 auch schon jetzt nach und nach dazugeben.)
2. Das Hagebuttenmark abkühlen lassen und danach mit den Senfkörnern vermischen. Den Essig unterrühren und salzen. Wer mag, gibt noch etwas Zucker hinzu.
3. Die Masse noch ein paar Minuten rühren, abdecken und über Nacht stehen lassen. So kann der Senf aufquellen. Die Masse sollte am nächsten Tag noch leicht flüssig sein, denn die Körner nehmen nach und nach noch Flüssigkeit auf.
4. Nochmals abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Wasser oder Essig hinzugeben. Aber Vorsicht: Der Senf sollte nicht zu sauer werden.
5. Den Senf unter kräftigem Rühren leicht erhitzen, aber auf keinen Fall kochen, damit die gesunden Inhaltsstoffe nicht kaputt gehen.
6. Den noch warmen Senf in Gläser füllen und luftdicht verschließen. So bleibt er mindestens ein Jahr lang haltbar.

Leben und Wohnen
im Garten



naturpool
schwimmteich
garten

Naturpool und Schwimmteich fügen sich nahtlos auch in kleine Gärten! Jahrzehnte voller Erfahrungen plus unsere Ideen sorgen für perfekte Einpassung, ökologisch klares Wasser und ein besseres Kleinklima. Wir gestalten, bauen und pflegen Gärten – auch ohne das nasse Element. **Aus Ideen und Können entsteht Ihre private Insel – mit einem Hauch von Renommee und der Kunst zu leben.**

© hndesign.de

Gärten
von Gärtner

T: 06206 98230
Lorscher Str. 22, Bürstadt
gaerten-von-gaertner.de