Rezept

Süße Senffrüchte

Ein Rezept von Süße Senffrüchte, am 28.04.2024

Zutaten

- **700 g** gemischte Früchte (z. B. Feigen, Aprikosen und Pfirsiche)
- **1 Stück** Zimtstange (etwa 4 cm)
- **1 EL** Zitronensaft
- **1 EL** gelbe oder braune Senfkörner
- **1** Vanilleschote
- **50 ml** Ahornsirup
- **1 TL** englisches Senfpulver (gibt es im Gewürzladen, in der Feinkostabteilung großer Kaufhäuser und im sehr gut sortierten Supermarkt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Früchte waschen und putzen, falls nötig entsteinen. Die Früchte in Viertel oder in Achtel teilen.

2. Senfkörner in einen Topf schütten und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute rösten, bis sie anfangen zu duften. In den Mörser füllen und leicht andrücken. Wieder in den Topf rieseln lassen und mit 1/4 l Wasser aufgießen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und aufklappen, das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Mark und Schote mit Zimt und Ahornsirup zum Wasser geben und aufkochen.

3. Die Früchte in den Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten darin garen. Zitronensaft und Senfpulver untermischen, abkühlen lassen. Dann probieren. Wenn die Senffrüchte zu sauer sind, noch mehr Ahornsirup unterrühren.