

Rezept

Senfgemüse

Ein Rezept von Senfgemüse, am 10.06.2026

Zutaten

1,5 kg Gemüse (Möhrenstifte, Blumenkohlröschen, Stangensellerie, rote Paprika, Zucchiniwürfel, Kirschtomaten, Schalotten)	Salz
5 cm Meerrettichwurzel	4 EL Senfkörner
2 TL gemahlener Kurkuma	1/2 l Weißweinessig
1 EL Speisestärke	150 g Dijonsenf
	200 g Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 GLÄSER à 1/2 L | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Wasser bedecken und mit 4 EL Salz mischen. 12 Std. kühl stellen.
2. Senfkörner 10 Min. in 1/4 l Essig einweichen, dann aufkochen. Das Gemüse abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Portionsweise in Salzwasser bissfest blanchieren. Das Wasser aufbewahren. Meerrettich schälen und in dünne Scheiben hobeln.
3. In einem großen Topf Senf, Kurkuma, Zucker, 3 TL Salz mit 200 ml Gemüsewasser und den Senfkörnern verrühren. Aufkochen und mit dem restlichen Essig, Salz und Zucker abschmecken. Angerührte Speisestärke, Gemüse und Meerrettich dazugeben und aufkochen. In sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.