

Rezept

## Süße Senfrüchte

Ein Rezept von Süße Senfrüchte, am 13.06.2026

### Zutaten

<b>700 g</b> gemischte Früchte (z. B. Feigen, Aprikosen und Pfirsiche)	<b>1 EL</b> gelbe oder braune Senfkörner
<b>1 Stück</b> Zimtstange (etwa 4 cm)	<b>1</b> Vanilleschote
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>50 ml</b> Ahornsirup
	<b>1 TL</b> 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 Senfrüchte zu sauer sind, noch mehr Ahornsirup unterrühren.