

Senf

Scharf, erdig, aromatisch: Senf ist bis heute eines der bedeutendsten Gewürze.



Auf Senf muss man sich richtig einlassen, denn von sich aus schenkt er einem nichts: Ganze Senfkörner haben nämlich so gut wie kein Aroma.

Erst durch das Mahlen entfalten sie ihre Schärfe, erst durch Erhitzen entwickeln sie diesen beissenden, erdigen Geschmack.

Der Schwarze und der Weisse Senf stammen aus Südeuropa und Westasien, der Braune aus Indien. Bereits die Römer bereiteten Senf zu, und im Mittelalter war er das einzige Gewürz, das sich auch die einfachen Leute leisten konnten. Im 18. Jahrhundert begannen die Franzosen ihn mit anderen Zutaten zu vermischen, während man sich in Grossbritannien

darauf konzentrierte, das Senfpulver zu perfektionieren, indem sie vor dem Mahlen die Schalen der Körner entfernten.

In der westlichen Küche werden in erster Linie die weissen Senfsamen als Gewürz verwendet, vor allem zum Einlegen, Konservieren und Beizen. Brauner Senf spielt vor allem in der indischen Küche eine wichtige Rolle: In Südindien beginnt die Zubereitung vieler Gerichte damit, dass die Samen in etwas Öl oder Ghee geröstet werden, um ihnen ein wunderbar nussiges Aroma zu entlocken. Als Bestandteil von Currypasten hat Senf jedoch auch in Ostindien seine Verbreitung. Sehr verbreitet ist zudem das dickflüssige, tief goldene und sehr scharfe Senföl, das zu vielen Gerichten eine intensiv pfeffrige Note beisteuert.

Senf ist eine einjährige, sehr schnell keimende Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler, verwandt mit Raps, Rettich, Kresse und Kohl.

Innerhalb von drei Monaten entsteht aus dem ein bis zwei Millimeter messenden Senfkorn eine ein Meter hohe Pflanze mit gelben Blüten, aus denen die Schoten heranreifen. Diese muss man gut im Auge behalten, sonst platzen die reifen Schoten noch vor der Ernte auf.

Nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund:

Senf regt den Appetit an und fördert die Verdauung; seine ätherischen Öle fördern die Durchblutung und wirken entzündungshemmend.

Zudem ist Senf einfach wahnsinnig vielseitig: Er passt zu Fleisch, zu Käse, sogar zu Fisch oder Tofu. Als Teil von Mayonnaisen, Dressings oder Saucen ist er sowieso kaum wegzudenken. Und da sind ja auch noch die Senfrüchte, eine Spezialität, bei der verschiedene Früchte in einer Mischung aus

Läuterzucker und Senföleingelegt werden. Übrigens: Weil Senfsamen Emulgatoren enthalten, stabilisiert die Paste Saucen wie etwa die Hollandaise.

Um Senf, so wie wir ihn kennen, herzustellen, werden die Senfkörner zunächst in Wasser eingeweicht, um das Enzym Myrosinase zu aktivieren. Ist die gewünschte Schärfe erreicht, wird die Aktivität des Enzyms gestoppt. Die Zugabe von Essig ergibt einen milden Geschmack, für mehr Schärfe kann man Wein oder auch Bier beifügen. Der schärfste Senf entsteht durch die Zubereitung mit Wasser, da so das Enzym nicht stillgelegt wird.