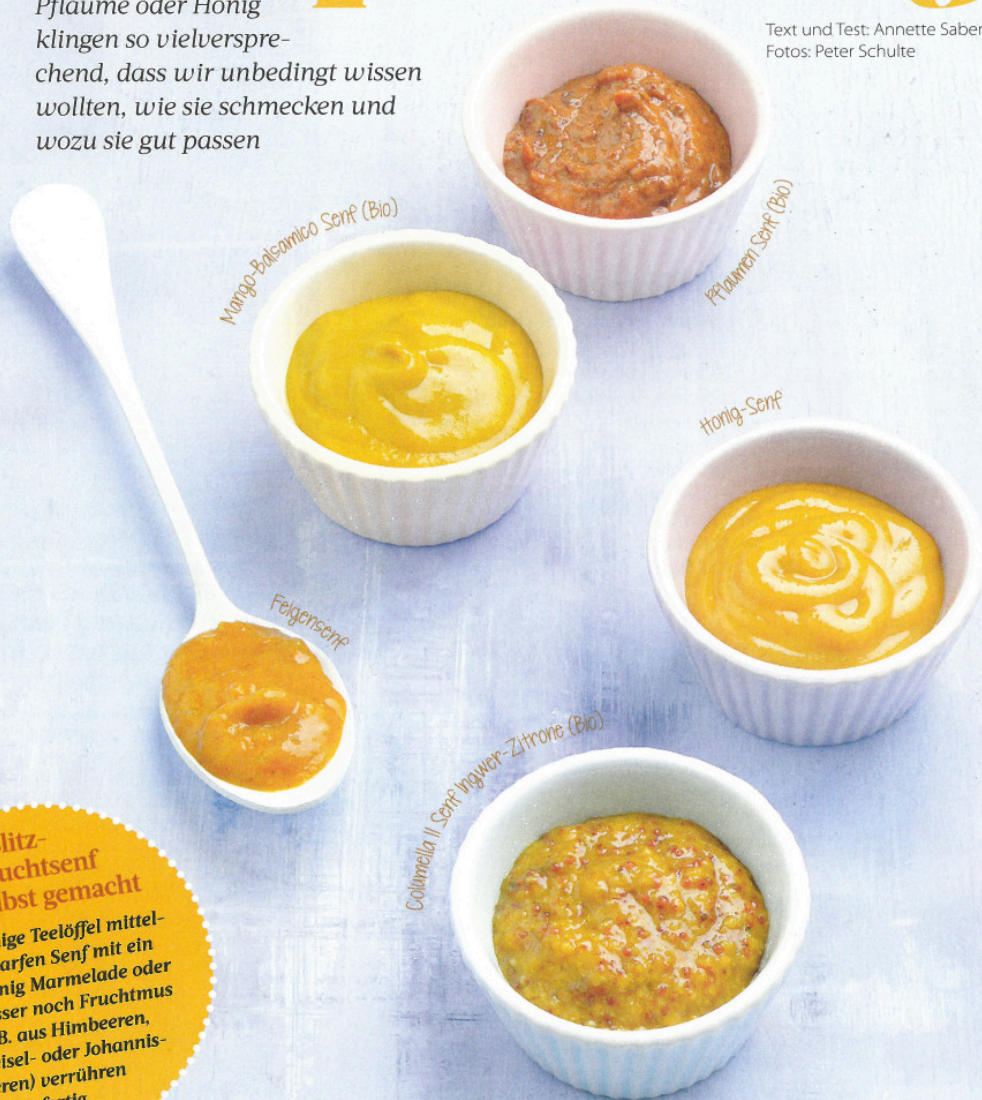


# VERSCHÄRFT fruchtig

Nichts gegen die Senf-klassiker. Aber die neuen Senfsorten mit Feige, Mango, Zitrone, Pflaume oder Honig klingen so vielversprechend, dass wir unbedingt wissen wollten, wie sie schmecken und wozu sie gut passen

Text und Test: Annette Sabersky  
Fotos: Peter Schulte



Mango-Balsamico Senf (Bio)

Pflaumen Senf (Bio)

Honig-Senf

Feigensenf

Columella II Senf Ingwer-Zitrone (Bio)

**Blitz-Fruchtsenf selbst gemacht**  
Einige Teelöffel mittelscharfen Senf mit ein wenig Marmelade oder besser noch Fruchtmus (z. B. aus Himbeeren, Preisel- oder Johannisbeeren) verrühren – fertig.

**W**urst ohne Senf? Ist nur der halbe Genuss. Auch anderen Speisen gibt die gelbe Paste erst die richtige Würze. Und macht sie dazu noch bekömmlicher, vor allem Fettiges wie Bratwurst und Fleisch. Denn die enthaltenen Senföle und Glycoside sorgen nicht nur für Schärfe, sondern regen auch den Speichelfluss an. Das fördert die Verdauung. Zudem wirkt Senf entzündungshemmend und bakterizid, schweißtreibend und durchblutungsfördernd. Manchmal wünscht man sich jedoch mehr als nur Schärfe zu Fleisch, Wurst oder in Dressings. Einen raffinierten Geschmack, der den Gerichten eine besondere Note gibt. Genau diesen Anspruch wollen die neuen, fruchtigen Senfsorten erfüllen. Doch gelingt ihnen das? Und was kommt neben Senf und Früchten noch alles ins Glas?

**So haben wir getestet:**

- In die Auswahl kamen nur Senfsorten, die anders sind als die klassischen, sich z. B. durch Zusätze von Früchten, Honig oder einer pikanten Würze auszeichnen.
- Die ausgewählten Senfsorten wurden pur vom Löffel und zu Baguette verkostet.
- Geprüft wurden der Geschmack wie auch die Inhaltsstoffe. Besonders der Zuckergehalt interessierte uns. Bei süßen Senfsorten kann der Anteil nämlich schnell mal ein Drittel der Zutaten im Glas ausmachen.



Produktfotos: Hersteller

## Mango-Balsamico-Senf (Bio) von Byodo



**Was ist drin?** Wasser, Zucker, Senfsaaten, Branntweinessig, Mangopüree 10 %, Condimento Bianco 5 %, (Weißweinessig, konzentrierter Traubenmost), Kokosflocken, Meersalz, Kräuter, Gewürze

**Wie schmeckt der Senf?** Köstlich nach Kokos, obwohl der Anteil dieser Zutat geringer ist als der von Mango. Der Fruchtgeschmack ist eher dezent, was aber passt. Schade nur, dass die Schärfe des Senfs wenig rauskommt. So ist's eher eine Kokos-Mango-Sauce mit Balsamico-Senf-Flair.

**Wie finden wir ihn?** Der Name verspricht mehr Mango-Anteil, als drin ist. Ansonsten überzeugt der Senf mit einer Rezeptur ohne unnötigen Schnickschnack und Zutaten, die Bioland-zertifiziert sind, also beste Bio-Qualität haben. Dass er zu etwa einem Drittel aus Zucker besteht, ist zwar zu bemängeln, aber nicht ungewöhnlich für Frucht-Senf. Gut nur, dass man ihn nicht in großen Mengen verzehrt. So bleibt die Zuckermenge trotzdem im Rahmen.

**Wozu passt er?** Super zu Grillwürsten, egal, ob sie aus Fleisch oder vegetarisch sind. Er sorgt aber auch in einem Blattsalat-Dressing für besonderen Pfiff. Dann jedoch etwas weniger Essig nehmen, weil der Senf bereits Balsamico enthält. Und unbedingt mal einen Klecks auf pikantem Hartkäse probieren!

**Was kostet er?** 2,99 Euro (125 ml) / 2,39 Euro (100 ml)

## Columella II Senf Ingwer-Zitrone (Bio) von Mostarda

eathealthy  
Geschmacks-  
favorit!



**Was ist drin?** Wasser, Zucker, Senfsaat, Branntweinessig, Meersalz, Zitronen 2 %, Ingwer, Gewürze, Kräuter

**Wie schmeckt der Senf?** Leicht süß mit einer fruchtigen Zitronennote, im Nachgeschmack aber auch schön scharf dank Ingwer. Weil er dazu noch einen angenehmen körnigen Biss hat, ist er geschmacklich unser Favorit.

**Wie finden wir ihn?** Sehr raffiniert, denn die Kombination aus Ingwer, Zitrone und körnigem Senf ist etwas ganz Besonderes. Erfreulich auch hier die überschaubare Rezeptur und die Bioland-Qualität der Zutaten. Lucius Columella gilt übrigens als Urvater der Senfzubereitung. So entstand der Name.

**Wozu passt er?** Zur Weißwurst ebenso wie zu Fisch vom Grill, aus der Pfanne oder aus dem Ofen. Auch in der Kürbissuppe können wir uns den Senf gut vorstellen oder als Aufstrich auf frischem Brot.

**Was kostet er?** 5,40 Euro (200 ml) / 2,70 Euro (100 ml)