

Aprikosensenf

## Wer's fruchtig mag

Die Aprikose ist eine wahre Vitaminbombe, welche zusätzlich Mineralien wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen beinhaltet. Die pelzige Frucht wird meistens zu einer Süßspeise verarbeitet. Bei unserem Rezept hat die Aprikose mal einen süsslich-pikanten Auftritt.

### Aprikosensenf

300 g reife Aprikosen  
 1 dl weisser Traubenessig  
 50 g gelbe Senfkörner  
 ½ TL schwarze Pfefferkörner  
 1 EL Schweizer Zucker  
 1 EL Waldhonig  
 ½ TL Salz

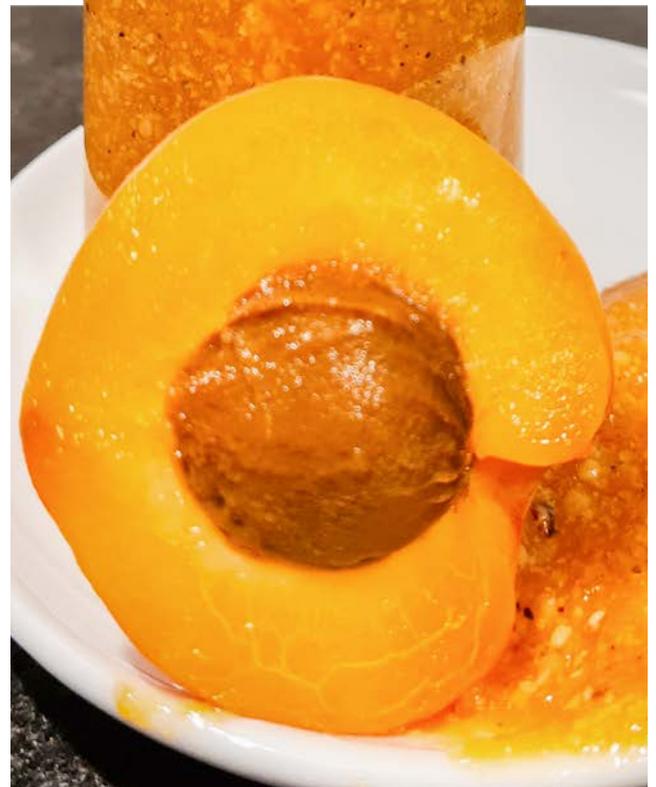
Die reifen Aprikosen halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Die Aprikosenstücke und den weissen Traubenessig zusammen in einer Pfanne aufkochen, gelegentlich rühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die aufgekochte Masse pürieren. Die Senf- und Pfefferkörner mit einem Mörser oder dem Cutter fein mahlen und zur Aprikosen-Traubenessig Masse geben. Zucker, Honig und Salz begeben und aufkochen. Die

Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln, bis die Masse dicklich wird. Den noch heißen Senf in saubere, vorgewärmte Gläser füllen und sofort verschliessen.

**Tipp:** Ist der Senf zu fest, etwas Wasser hinzugeben. Ist er zu flüssig, etwas länger einköcheln.

**Haltbarkeit:** Der Senf ist im Kühlschrank ca. 1 Monat haltbar. Nach dem Öffnen so rasch wie möglich aufbrauchen.

**Passt gut zu:** Grilladen, Raclette, Käse, Käseschnitten, kaltem Braten, hellem Fleisch, Terrinen und Weisswürsten.



#### Rezeptbäuerin Flavia Ursprung: «Ich verarbeite gerne Produkte aus Hof und Garten.»



Der landwirtschaftliche Betrieb, auf dem Flavia Ursprung mit ihrem Partner und dessen Vater lebt, liegt im schönen Seetal in Seengen AG. Der Landwirtschaftsbetrieb umfasst 38,7 ha Land. Der Hauptbetriebszweig ist die Milchwirtschaft mit rund 48 Milchkühen. Ergänzend werden noch Acker- und Getreideland bewirtschaftet sowie 6 ha Kartoffeln angebaut. Flavia Ursprung arbeitet zu 60 Prozent auswärts im Büro einer landwirtschaftlichen Genossenschaft und ist dort für die ganze Administration zuständig. In ihrer Freizeit liebt sie es, mit ihrem Pferd auszureiten und auf dem Betrieb auszuhelfen. Während der Ausbildung zur Bäuerin mit eidg. Fachausweis hat Flavia Ursprung eine

weitere grosse Leidenschaft entdeckt: das Verarbeiten und Kochen von Produkten aus Hof und Garten. Zusätzlich engagiert sie sich seit dem Frühling 2019 im Vorstand sowie in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes SBLV. Aktuell gibt sie ihr Wissen im Projekt «#ALMA» in Form von «Tipps & Tricks im Alltag» weiter. Es wird wöchentlich eine saisonale und praktische Anregung zu einem der Themenbereiche Kochen, Haushalt, Garten, Gesundheit & Beauty sowie Upcycling herausgegeben. Im aktuellsten Tipp beschreibt sie die Herstellung eines Aprikosen-Balsams für natürlich-zarte Lippen.

**Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband. Wir, die Frauen vom Land. Gemeinsam. Kompetent. Engagiert.**  
 Projekt «#ALMA»  
 Tipps & Tricks im Alltag  
[www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)  
 → [ernaehrung](#) →  
[tipps-tricks-im-alltag](#)

Weitere Rezepte auf  
[www.ufarevue.ch](http://www.ufarevue.ch)