

+++ Cuchaule et moutarde de Bénichon

Safranbrot mit Bénichon-Senf

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min. Aufgehen lassen: ca. 2¼ Std. Backen: ca. 25 Min.

500 g	Mehl	
1½ Teelöffel	Salz	
70 g	Zucker	
½ Würfel	Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt	alles in einer Schüssel mischen
1 dl	Milch	
1 dl	Wasser	
40 g	Butter	
1 Messerspitze	Safran	zusammen in einer kleinen Pfanne unter Rühren bei kleiner Hitze nur warm werden lassen, bis die Butter geschmolzen ist
½ dl	Rahm	darunterrühren, in die Schüssel giessen
1	Ei , verknüpft	beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. So lange weiterkneten, bis er nicht mehr klebt. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen
1	Ei , verknüpft	zum Bestreichen

Formen: Den Teig zu einem runden Brot formen, mit Ei bestreichen. Mit einem Messer gitterartig einschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Pro 100 g: 9 g Fett, 10 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 1396 kJ (334 kcal)

Moutarde de Bénichon

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min. Quellen lassen: ca. 12 Std. Für 2 Gläser von je ca. 1½ dl 1½ Esslöffel **Senfpulver** und ½ dl **Weisswein** verrühren, ca. 12 Std. quellen lassen. 2 dl **Wasser**, 50 g **Kandiszucker**, 1 **Sternanis**, ½ **Zimtstange** in einer kleinen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Sternanis und Zimtstange entfernen. 3 dl **Vin cuit*** und 2½ Esslöffel **Mehl** verrühren, beigeben, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. zu Geleedicke einkochen. Senf-Weisswein beigeben, kurz aufkochen. Den dickflüssigen Moutarde de Bénichon siedend heiss in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen. **Haltbarkeit:** kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Moutarde de Bénichon rasch konsumieren.

* Vin cuit oder Raisinée ist eingedickter Most von Äpfeln und/oder Birnen. Das dickflüssige Konzentrat lässt sich durch Birnendicksaft (z. B. Birnel) ersetzen.

Pro dl: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 1039 kJ (248 kcal)

Freiburg

