



Feigensenf

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feigen	600 g
Schalotten	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Butter	2 EL
Rohrzucker	2 EL
Balsamicoessig, hell	4 EL
Senf	4 TL
Salz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Feigen waschen, Stiele entfernen und würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und hacken.

2. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Schalotten mit Feigen ca. 3 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. schmelzen lassen. Mit Essig ablöschen, Thymian zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis die Masse leicht dickflüssig ist.

3. Senf einrühren und mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Feigensenf zu Käse servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	200 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	2 g	Fette	6 g