

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 10: **Klein aber oho : Sprösslinge**

PDF erstellt am: **14.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Sprossenküche

## Linsensprossen-Kartoffelsalat

2 Tassen Linsensprossen (3 EL Samen 3 bis 5 Tage gekeimt)  
4 mittelgrosse Kartoffeln  
2 frische Baby-Ananas  
1 kleine Chili-Schote  
1 Tasse geröstete Brotwürfel  
Saucenzutaten: 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt und in etwas Öl andünsten  
3 EL Rotweinessig  
Flüssigwürze Kelpamare (einige Spritzer)  
1 EL Tamari (Sojasauce), Herbamare Spicy  
1 Prise frisch geriebenen Ingwer  
Die Kartoffeln kochen, abkühlen lassen. Eine frische Baby-Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die zweite Baby-Ananas schälen und vierteln, als Garnitur zur Seite legen. Die Chilischote kleinschneiden, mit den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, den Ananaswürfeln und den Linsensprossen vermischen und auf zwei Tellern anrichten. Die Saucenzutaten mischen und über den Salat geben. Mit knusprig gerösteten Brotwürfelchen und den Ananasvierteln garnieren.

## Knäckebrot mit Sprossen

4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot  
2 Tassen gemischte Sprossen (4 - 6 EL Samen von Rettich, Mungbohnen, Weizen 3 bis 5 Tage keimen lassen)  
200 g Naturjogurt  
2 EL Crème fraîche  
1 EL frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)  
Trocomare  
Etwas Tomate oder Paprikaschote  
Jogurt, Crème fraîche und Trocomare-Kräutersalz verrühren. 2 Tassen Sprossen und einen Teil der Kräuter vorsichtig unterheben. Die Masse auf 4 Scheiben Knäckebrot verteilen, mit Paprikastreifen oder Tomatenscheiben und dem Rest der frischen Kräuter dekorieren.

## Sprossen-Gemüse

2 Tassen Mungbohnen (2 EL Samen 4 bis 5 Tage keimen lassen)  
200 g Tofu natur  
2 EL Pflanzenöl  
je 1 gelbe und rote Paprika (Peperoni)  
1 Zwiebel  
100 g Lauch  
5 Champignons oder Shitake-Pilze  
1 EL Cashewkerne  
0,6 dl (60 ml) Gemüsebrühe Plantaforce  
Zum Würzen: Zitronensaft, Ingwer, 1 Prise Rohrohrzucker, Herbamare Spicy  
Tofu würfeln, mit Herbamare Spicy würzen, im Öl im Wok kräftig anbraten und warmstellen. Die Paprikaschoten und die Zwiebel klein würfeln, den Lauch und die Pilze in Scheiben schneiden, und zusammen mit den Cashewkernen im Wok kräftig anbraten. 2 Tassen Mungbohnen zugeben, mit der Gemüsebrühe und einigen Spritzern Kelpamare ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zuletzt die Tofuwürfel zufügen, kurz durchschwenken und (zusammen mit Naturreis) anrichten.

## Gebackene Bananen

1 Tasse Bockshornkleesprossen (1 1/2 EL Samen 3 bis 5 Tage keimen lassen)  
2 reife Bananen  
2 EL Honig, 1/2 Tasse Sesamsamen  
2 EL Sesamöl  
Für die Sauce: 1 Apfel, Saft 1 Zitrone,  
1 TL Honig, Zimt  
Die ganzen Bananen mit Honig bestreichen, mit den Sesamsamen panieren und im Öl bei milder Hitze braten. Die Sprossen auf zwei Teller verteilen und mit den gemischten Saucenzutaten beträufeln. Gebratene Bananen in Scheiben schneiden und darübergeben. Eventuell mit weiteren Saisonfrüchten garnieren.

Die Rezepte sind für zwei Personen.