SPROSSENSALAT MIT FRISCHEN KRÄUTERN

Erstellt am 28.04.2023

Rezept aus Rotes Kreuz Gesundheitsbroschüre
vegetarisch leicht 15 min (+3 bis 4 Tage Keimzeit)
Mikrogrün am Teller. Für diesen puristischen Salat sollen gehaltvolle Keimlinge mit Biss verwendet werden.

Zutaten:

- pro Person ein Glas gemischte Keimlinge zB Linsen, Getreide, Buchweizen, Gemüse
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1 EL Bio-Apfelbalsamessig
- 1 EL Bio-Leindotteröl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Petersilie ganz fein mitsamt den Stängeln hacken und mit den Sprossen vermischen, danach gut abschmecken.

Tipp **Asiatische Variante** auch als Vorspeise:
Statt Petersilie > frisches Koriandergrün verwenden.
Statt Salz > Sojasauce
Statt Pfeffer > Chili(sauce)
zum Abschmecken etwas geriebenen Ingwer

Dieser Sprossensalat ist eine hervorragende Ergänzung zu Gebratenem - egal ob Gemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel. Grundsätzlich bräuchte man keine Sättigungsbeilage, da der Sprossensalat sehr gehaltvoll ist.

2024 © All Rights Reserved.