



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **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.