

Gesunder Genuss mit knackigen Sprossen

Frische Keimlinge verleihen Biss

Keimlinge und Sprossen besitzen einen hohen Nährwert und tun gerade in der trüben Jahreszeit dem Körper gut: Vitamine, Mineralstoffe, wie Kalium, Kalzium und Magnesium, sowie Ballaststoffe kommen der Gesundheit zugute. Frische Keimlinge kann man fertig kaufen, aber auch selbst ziehen. Man legt dazu die Körner in Keimschalen. Durch die Feuchtigkeit quellen die Schalen auf, platzen, und der Trieb erscheint. Keimlinge von Sojabohnen, Erbsen und Kichererbsen müssen vor dem Verzehr blanchiert werden, weil sie roh leicht giftig sind. Keime und keimende Körner müssen häufig mit frischem Wasser gespült werden, damit Schimmelpilze und Bakterien keine Chance haben. Wer die Sprossen vor dem Essen blanchiert, geht immer auf Nummer sicher.

Eier mit Sprossen-Dreierlei

Zutaten (für 4 Personen): 1 großer Stich Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 150 g Crème fraîche, Pfeffer, Salz, 1 EL Zitronensaft, 3 TL körniger Senf, 2 EL Kapern, 200 g verschiedene Sprossen (zum Beispiel Senfsprossen, Kresse, Kichererbsen, Weizenkeimlinge), 750 g gekochte Pellkartoffeln, einige in Streifen geschnittene Radieschen, 8 Eier, 20 g Mehl.

Zubereitung: Butter und Mehl rührend anschwitzen. Langsam mit Brühe auffüllen, 15 min köcheln. Crème fraîche zugeben, 5 min köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf würzen. Eier 6 min kochen, abschrecken, pellen, halbieren, in die Sauce



Mit knackigen Sprossen, Gemüse und Salat belegt, sind Vollkornbrötchen eine leckere kleine Mahlzeit.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

geben. Einige Sprossen als Garnitur zurückbehalten, die meisten mit Kapern zur Sauce geben. Eier mit Sauce und geschälten Kartoffeln anrichten. Mit Radieschen und restlichen Sprossen garnieren.

Geröstetes Weißbrot mit Äpfeln

Zutaten (für 2 Personen): 2 EL Butter, 2 Scheiben Kastenweißbrot vom Vortag, 1 Ei, 4 EL Milch (bei Bedarf etwas mehr), 1 EL Zucker, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone, 1/2 säuerlicher Apfel, 10 g Alfalfasprossen, 1 TL Honig, 1 Prise Zimt, 1 EL gehobelte Haselnüsse.

Zubereitung: Ei, Zucker, Zitronenschale und Milch verrühren, über Brot gießen. Brot ab und zu wenden, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Apfel entkernen, in dünne Spalten schneiden. 1 EL Butter in Pfanne erhitzen, Brot goldbraun braten. In restlicher Butter Apfel anschwitzen, mit Honig und Zimt würzen. Auf Brot geben, mit Sprossen und Nüssen bestreuen.

Wurst-Linsen-Salat

Zutaten (für 4 Personen): 200 g Kalbsfleischwurst, 200 g rote Linsen, Salz, Pfeffer, 1 Apfel, 100 g Radieschensprossen, 100 g Rauke, 2 Scheiben Toastbrot, 20 g Butter, 1 EL Senf, 3 EL Essig, Zucker, 3 EL Öl.

Zubereitung: Linsen in kochendem Salzwasser 10 min garen. Wurst in feine Streifen schneiden. Apfel entkernen, in Spalten schneiden. Brot klein würfeln, in Fett goldbraun braten. Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker mit Öl verrühren. Linsen abtropfen. Mit Apfel, Sprossen, Rauke, Wurst und Vinaigrette mischen, Croutons darüber streuen.

Schweinefilet-Sandwich

Zutaten (für 4 Portionen): 100 g in Öl eingelegte Trockentomaten, 200 g weiche Butter, 2 Zwiebeln, 1 Kästchen Kresse, Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 400 g Schweinefilet, 20 g Butterschmalz, 8 Salatblätter, 8 Scheiben Dreikornbrot, 150 g Sprossenmix.

Zubereitung: Tomaten abtropfen, in Wasser blanchieren. Butter mit Handrührer schaumig schlagen. Zwiebeln schälen, würfeln, mit Tomaten und Kresse pürieren. Püree unter schaumige Butter rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, kühlen. Filet von Haut und Sehnen befreien, in 4 Scheiben schneiden, mit Fleischklopfer leicht plattieren. Scheiben beidseitig salzen, pfeffern. Butterschmalz erhitzen, Fleisch von jeder Seite 2 bis 3 min hellbraun braten, in Alufolie wickeln, beiseitelegen. Brot leicht toasten, abkühlen lassen, buttern. Auf 4 Scheiben je 1 Salatblatt und 1 Scheibe Filet legen, mit Sprossen bestreuen, mit Salat belegen. Restliches Brot auflegen. Schräg halbieren, mit Spieß fixieren.