Rezept

Asiatischer Sprossensalat

Ein Rezept von Asiatischer Sprossensalat, am 14.02.2026

Zutaten

3 EL	Sesamsamen
250 g	Mungobohnensprossen
2	Frühlingszwiebeln
3 EL	Sojasauce
	½ TL Sambal oelek
	Salz
1	dicke Möhre
1	kleine rote Paprikaschote
2 EL	Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
	½ TL brauner Zucker
4 EL	geröstetes Sesamöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie »knistern« und duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Möhre schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.

3. Essig, Sojasauce, Zucker, Sambal oelek und Sesamöl gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamsamen unter die Sauce rühren und mit dem Gemüse mischen. Möglichst etwas durchziehen lassen und zu asiatischen Gerichten oder gegrilltem Fleisch und Fisch servieren.