

Rezept

Auflauf mit Keimlingen

Ein Rezept von Auflauf mit Keimlingen, am 18.04.2024

Zutaten

200 g Sojabohnenkeimlinge	175 g Linsenkeimlinge
je 1 mittelgroße gelbe und rote Paprikaschote	3 EL Sojasauce
3 EL trockener Sherry (ersatzweise Gemüsebrühe)	1 Stück frischer Ingwer (walnussgroß)
50 g Cashewkerne	4 Eier
1/4 l Milch	1 Msp. Sambal oelek
1/2 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Keimlinge waschen und abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Auflaufform mit den Keimlingen mischen. Sojasauce und Sherry mischen und zugeben. Zugedeckt bei 600 Watt 5-7 Min. vorgaren.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Cashewkerne halbieren, in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten. Eier mit Milch, Sambal oelek und Ingwer verrühren. Knoblauch schälen, zur Eiermilch pressen, salzen und pfeffern.
3. Das Gemüse mit der Eiermilch mischen und bei 600 Watt 16-20 Min. stocken lassen. Mit den Cashewkernen bestreut servieren.