Rezept

Menma - Eingelegte Bambussprossen

Ein Rezept von Menma - Eingelegte Bambussprossen, am 04.06.2025

Zutaten

75 g	eingelegte Bambussprossen (Asienladen)
50 ml	Mirin (süßer Reiswein; Asienladen)
1 TL	Vollrohrzucker (ersatzweise brauner Zucker)
50 ml	Sake (Reiswein; Asienladen)
50 ml	Sojasauce
20 g	getrocknete Kombu-Alge (Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 8 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Bambussprossen waschen und abtropfen lassen. Mit 200 ml Wasser, Sake, Mirin, Sojasauce, Zucker und Kombu-Alge in einem Topf aufkochen. Die Kombu-Alge nach 2-5 Min. entfernen. Den Rest 15 Min. weiter offen köcheln lassen.

2. Sprossen samt Sud in ein sterilisiertes Schraubglas füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank mindestens 24 Std. ziehen lassen.

3. Im Kühlschrank aufbewahrt sind die Sprossen ca. 1 Woche haltbar. Vor dem Anrichten gründlich abspülen. Sie können in allen Rezepten mit Bambussprossen verwendet werden.