

Rezept

Pikantes Gemüsemüsli mit Getreidekeimlingen

Ein Rezept von Pikantes Gemüsemüsli mit Getreidekeimlingen, am 15.12.2025

Zutaten

120 g	gemischte Getreidekörner (z. B. Weizen, Roggen, Gerste)	1	Bio-Salatgurke (ca. 200 g)
1	kleine gelbe Paprikaschote	1	Möhre
½ Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)	2	Tomaten
	Salz	1	Schalotte
2 EL	Oliveöl	1 EL	Kräuteressig
150 g	Sahnejoghurt		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
		2 EL	Sesamsamen
		150 g	Vollmilch-Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Getreidekörner in reichlich Wasser ca. 12 Std. einweichen. Am nächsten Tag auf einer Keimschale verteilen und 2 Tage keimen lassen, dabei die Körner zweimal täglich mit frischem Wasser spülen (siehe S. 64).
2. Für das Gemüsemüsli die Gurke waschen, abtrocknen, längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Die Möhre putzen, schälen und raspeln. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne die Stielansätze in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln oder tupfen. Die Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Gemüse mit den Kräutern und den Schalottenwürfeln mischen und mit dem Kräuteressig, Salz, Pfeffer und dem Oliveöl marinieren. Inzwischen die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Den Sahne- und den Vollmilchjoghurt cremig verrühren und leicht salzen. Die Gemüsemischung unter das gekeimte Getreide heben und auf vier Teller verteilen. Die Joghurtcreme daraufgeben. Das Gemüsemüsli mit dem Sesam bestreuen und mit den übrigen Kräuterblättern garniert servieren.