

Rezept

Sojasprossen-Puffer

Ein Rezept von Sojasprossen-Puffer, am 19.04.2024

Zutaten

1/2 Bio-Zitrone	1/2 Bund Petersilie
2 Frühlingszwiebeln	250 g Sojasprossen
2 Eier (Größe M)	50 g (Weizenvollkorn-) Mehl
Salz	Pfeffer
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	4 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün fein schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.
2. Eier und Mehl mit Salz, Pfeffer und Paprika mit dem Schneebesen gut verrühren. Sprossen, Petersilie, Zwiebeln und Zitronenschale untermischen.
3. Den Backofen auf 50° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Sprossenmasse als kleine Puffer hineinsetzen und bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. braten. Wenden und noch einmal so lange braten. Im Ofen warm halten. Übrige Puffer im restlichen Öl braten.