Rezept

Sprossensalat

Ein Rezept von Sprossensalat, am 13.06.2025

Zutaten

200 g	Sojabohnensprossen
1	kleine rote Paprikaschote
1 TL	dunkles Sesamöl
2 EL	Reisessig
1	Möhre
1 EL	Rapsöl
	2-3 EL helle Sojasauce
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Sprossen verlesen. Möhre und Paprikaschote waschen, schälen oder putzen und in 4-5 cm lange streichholzdünne Streifen schneiden. Für das Dressing beide Ölsorten mit der Sojasauce und dem Essig kräftig verrühren.

---

2. Salzwasser aufkochen lassen. Möhre darin 1 Min. blanchieren. Sprossen und Paprikastreifen hinzufügen, noch einmal sprudelnd aufkochen lassen. Abgießen, kalt abschrecken, sehr gut abtropfen lassen. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und sofort servieren.