

Rezept

Sprossensalat mit Algen

Ein Rezept von Sprossensalat mit Algen, am 14.12.2025

Zutaten

2 TL	Hijiki-Algen	100 g	Mungbohnensprossen
1	große Möhre		1/4 Bund Schnittlauch
1	1/2 EL helle Sojasauce	1 EL	Reisessig
1 EL	Sonnenblumenöl	1 TL	geröstetes Sesamöl
	Salz	1 TL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Algen unter fließend kaltem Wasser reinigen. Dann 1 Std. in kaltem Wasser quellen lassen. In ein Sieb abgießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. in Wasser kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Sprossen waschen, verlesen, in ein Sieb geben und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Möhre putzen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
3. Sojasauce, Essig und beide Öle verrühren, salzen. Algen, Sprossen, Möhren und Schnittlauch untermischen. Den Salat 5-10 Min. ziehen lassen. Auf zwei Schälchen verteilen und mit Sesam bestreuen.