

Rezept

Sprossensalat mit Ingwer

Ein Rezept von Sprossensalat mit Ingwer, am 25.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 30 g)	4 EL Gemüsebrühe
3 EL Limettensaft	2 EL helle Sojasauce
3 EL Sojaöl	200 g frische Mungobohnenkeime
75 g Rettich- oder Alfalfa-Sprossen	1 kleine rote Paprikaschote
200 g Räuchertofu	1 Bund Schnittlauch
einige Stiele Thai-Basilikum (oder Minze)	Salz
Pfeffer aus der Mühle	2 Scheiben Eiweiß-Abendbrot (à ca. 35 g)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen, fein hacken und in der Brühe ein mal aufkochen. Dann in einer Schüssel mit Limettensaft und Sojasauce verrühren und das Öl unterschlagen.

2. Die Mungobohnenkeime und Sprossen in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Den Tofu erst in Scheiben, dann quer in schmale Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3. Bohnenkeime, Sprossen, Paprika, Tofu und Schnittlauch mit dem Ingwerdressing mischen, salzen und pfeffern. Zuletzt das Thai-Basilikum über den Salat streuen und die Brotscheiben dazu reichen.