

Sprossen - Gesund und Lecker - Info

Kategorien: Gemüse, Küche, Info, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

Sprossen

Anleitung:

Sprossen und Keime - seit ewigen Zeiten vor allem wichtiger Bestandteil der China-Küche - passen hervorragend in Salate, auf Rohkostplatten und sind eine preiswerte Suppeneinlage. Man kann sie auf der Fensterbank leicht selber ziehen und das sieht darüberhinaus auch noch ausgesprochen hübsch aus. Aus fast allen Hülsenfrüchten, aber auch aus Getreide und anderen Samen lassen sich Keimlinge in wenigen Tagen züchten. Diese quellen schnell im Wasser sehr schnell auf und dabei vervielfacht sich ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen.

Man nimmt nur intakte Samen aus dem Reformhaus oder Fachhandel, da kann man sicher gehen, dass sie nicht mit Chemie behandelt wurden. Bitte genau an die Gebrauchsanweisung halten. Vor der Saat gründlich mit warmem Wasser abbrausen, und zieht sie am besten in speziellen Keimgläsern oder Keimkästen (auch im Fachhandel erhältlich). Zweimal täglich sollten die Keimlinge mit kaltem Wasser abgespült werden. Das verhindert das Austrocknen. Keimbehälter an einem hellen warmen Ort aufstellen. Natürlich kann man die Saat ebenso gut in flachen, mit Watte oder Mull ausgelegten Schalen zum Keimen bringen.

Auch hier müssen die Keimlinge zweimal täglich mit Wasser abgespült werden. Schale anschließen schräg halten, damit das Wasser wieder ablaufen kann. Es darf nicht in der Schale stehen bleiben, sonst könnte die Saat faulen. Um Bakterienbefall zu vermeiden, am besten nach jeder Spülung mit Gaze abdecken. Vor dem Verzehr sollten die Keime mit heissem Wasser abgespült und kurz blanchiert werden. Bockshornkleesprossen: Erinnern im Geschmack an Curry. Diese Sprossen müssen nach dem Keimen rasch verbraucht werden, weil sie sonst bitter schmecken. Keimdauer ca. zwei Tage. Kichererbsensprossen: Sie schmecken leicht süßlich-pikant und passen gut in gemischte Salate und auf Rohkostplatten.

Keimdauer etwa zwei bis drei Tage. Mungobohnensprossen: Nussig-aromatisch im Geschmack und sehr knackig. Vor dem Verzehr sollten sie unbedingt blanchiert werden. Keimdauer ca. vier bis sechs Tage. Rettichsprossen: Sie geben Salaten einen scharf-würzigen Geschmack. Diese Sprossen sind meist nur in Samenmischungen erhältlich. Keimdauer ca. zwei bis vier Tage. Sojasprossen: Sind sehr frisch und knackig und mild im Geschmack. Wenn sie kurz werden, sind sie noch bekömmlicher. Keimdauer ca. drei bis vier Tage. Roggensprossen: Sie verleihen vielen Gerichten einen besonders würzigen Geschmack. Das Keimgut darf aber auf keinen Fall zu hell stehen. Keimdauer nur etwa zwei bis drei Tage.