



SPROSSEN HOW TO

- Die Samen am besten nie mit den Händen berühren da eine Verkeimung möglich ist.
- Diese dann mit einem feinen Sieb unter kaltem fließendem Wasser gut abspülen.
- Je nach Sorte sollten die Samen 5 bis 12 Stunden eingeweicht werden in Wasser
- Dann das Wasser abgießen und im Keimglas an einem hellen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung abstellen
- Optimal 2 mal pro Tag gut wässern, Wasser abgießen und weiter keimen lassen.
- Die Sprossen sind je nach Sort und nach Saison und Temperatur ab dem 2ten Tag fertig zum Verzehr.
- Vor dem Essen immer gründlich waschen.
- Sprossen können im Kühlschrank 2-3 Tage ohne Probleme gelagert werden
- Die Sprossen sollten gegessen werden, wenn der Keimling ca die 3 fache Länge des Samens hat

Keimzeiten findet ihr wunderbar bei Rapunzel auf der Seite:
<https://www.rapunzel.de/sprossen-ziehen-tipps.html>



SPROSSEN CURRY

Zutaten:

250 g	Sprossen
1	Karotte, in Julienne (feine Streifen) geschnitten
3	Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 EL	gelbe Currypaste
100 g	Kokosmilch
100 g	Gemüsebrühe
1	Apfel gewürfelt mit 1 EL Zitronensaft mariniert

Zubereitung für 2-3 Personen:

Eine Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln mit Öl und der Hälfte der Karottenjulienne hineingeben und anbraten für 1 Minute. Currypaste dazugeben. Anbraten für 1 Minute.

Kokoschips dazugeben. 150g Sprossen dazugeben und mitbraten für 3-4 Minuten. Die Hälfte der Apfelwürfel, Brühe und Kokosmilch angießen. Für weitere ca. 3-4 Minuten sanft köcheln lassen. Die restlichen Sprossen und Apfelwürfel dazugeben. Die restlichen Karotten Julienne ebenfalls. Gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren mit Reis und gebratenem Tofu.

Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstatt der Currypaste einfach Harissapaste verwenden. Ich liebe es auch noch eine große Hand voll Koriander unterzumischen am Schluss.

