



## MIT SANGOSPROSSEN

### Gefüllte Kohlrabi mit gebratenen Eglifilets

Für 4 Personen

- 4 junge Kohlrabi**
- 2 Schalotten**
- 1 EL Butter**
- 1 EL Mehl**
- 2 dl Hühnerbouillon**
- 2 dl Milch**
- 200 g Champignons** weiss
- Olivenöl** zum Dünsten und Braten
- 1 Knoblauchzehe**
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
- 1 Bund Radieschen**
- 400 g Eglifilets**
- Mehl** zum Wenden
- 1 Schale Sangosprossen**

**1** Kohlrabi oben und unten anschneiden. Deckel für die Garnitur beiseite legen. Rest schälen. Mit einem Kugelausstecher aushöhlen, ohne die Wände zu verletzen. Schalotten hacken. Die Hälfte der Schalotten in Butter andünsten. Kohlrabireste zugeben, Mehl darüberstäuben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon und Milch ablöschen. Weichkochen. Mit dem Pürierstab sämig mixen.

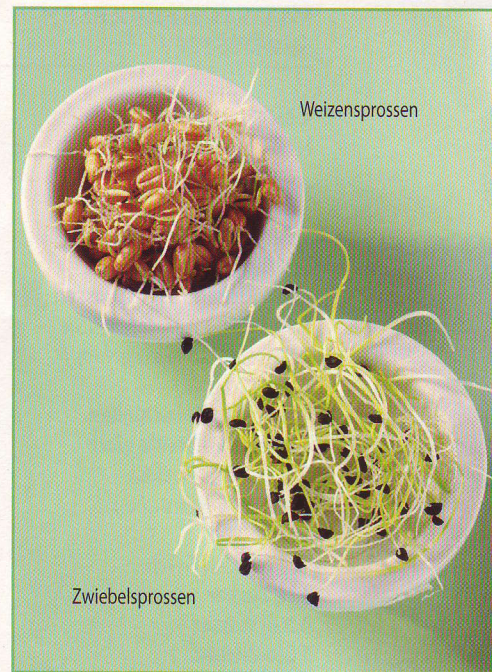
**2** Champignons in Scheiben schneiden. In wenig Öl in einer Pfanne 2–3 Minuten dünsten. Restliche gehackte Schalotte zugeben, Knoblauch direkt dazupressen, kurz mitdünsten. Kohlrabisauce dazugiessen. Aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Radieschen in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.

**3** Kohlrabi in reichlich Salzwasser knackig garen. Egli kalt abspülen, trocken tupfen. In Mehl wenden. Abklopfen. In wenig Öl beidseitig ca. 1 Minute braten. Salzen, pfeffern. Kohlrabi auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf vorgewärmte Teller setzen. Gemüsesauce in die Kohlrabi füllen. Egli daneben anrichten. Mit Radieschenstreifen bestreuen. Sangosprossen mit einer Schere direkt darüber schneiden. Mit Kohlrabideckel garnieren.

**Mehr über Sprossen s. S. 15.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 26 g Eiweiss,  
11 g Fett, 18 g Kohlenhydrate,  
1150 kJ/280 kcal

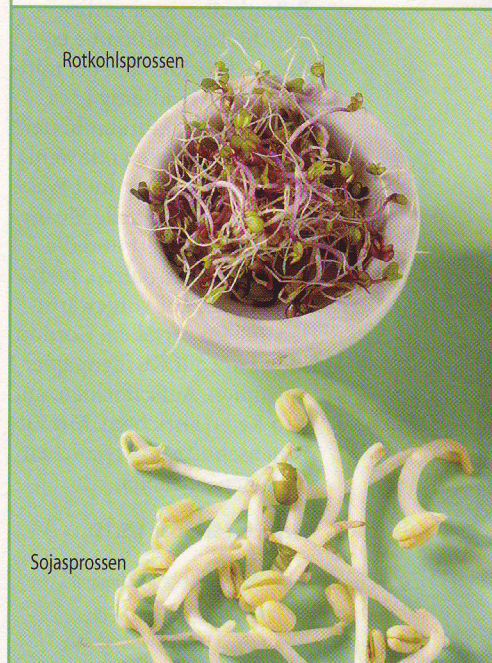


Weizensprossen

Zwiebelsprossen

## Gesund & gut

Sprossen sind wahre Geschmacks-künstler und Vitaminwunder. Sie verleihen Saucen einen kräftigen Touch und bringen Frühlingsfrische in den Salat. Dabei sind sie ausserordentlich gesund. Kein Wunder, denn die kleinen Winzlinge enthalten ein Vielfaches an Vitaminen und Nährstoffen des Samenkorns, so neben vielen anderen lebensnotwendigen Stoffen das Provitamin A, Vitamin C und Vitamine des B-Komplexes.



Rotkohlsprossen

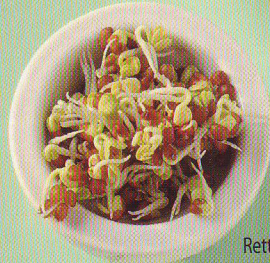
Sojasprossen



## STARK IM GESCHMACK

Nicht immer schmeckt man bei den kleinen Sprösslingen schon das Aroma der späteren Pflanze. Doch grob lassen sich die zarten Frühlingsboten in eine milde und eine pikante Gruppe einteilen. Die Sprossen in unseren Rezepten und Rezeptvorschlägen sind innerhalb ihrer Gruppe aber frei austauschbar. Kombinieren ist hier ausdrücklich erwünscht. Im kulinarischen Sprachgebrauch wird oft nicht zwischen Sprossen und Keimlingen unterschieden. Als Keimlinge bezeichnet man aber eigentlich gekeimte Samen. Sprossen sind sie im nächsten Stadium, wenn sich grüne Blättchen gebildet haben.

Kichererbsensprossen



Rettichsprossen

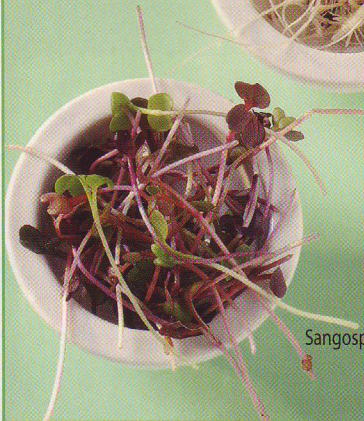
### Milde Sprossen:

Kichererbsensprossen  
Sojasprossen  
Linsensprossen  
Weizensprossen  
Sonnenblumensprossen  
Soja-Mungosprossen

### Pikante Sprossen:

Rettichsprossen  
Kressensprossen  
Alfalfasprossen  
Zwiebelsprossen  
Rotkohlsprossen  
Rucolasprossen  
Sangosprossen

Sonnenblumensprossen

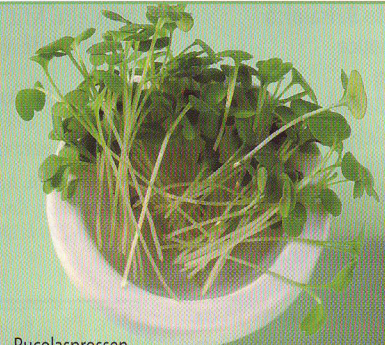


Sangosprossen

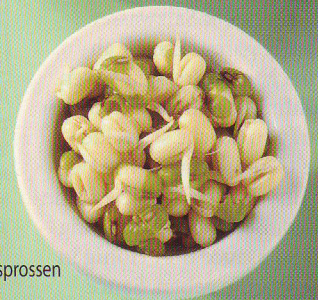
## EINKAUF UND LAGERUNG

**Einkauf:** Sprossen werden in einer grossen Vielfalt und in unterschiedlicher Verpackung angeboten. Man erhält sie zum Beispiel als Samen zum Selbstaussähen (s. S. 4). Dazu sind verschiedene Aussaatschalen im Handel. Frisch werden Sprossen in Beuteln (z. B. Sojasprossen), in Schalen (z. B. Kresse) oder auf einem Fliess in Kartonschachteln (z. B. Soja-Mungosprossen) angeboten.

**Haltbarkeit:** Sprossen müssen kühl gelagert werden. Im Kühlschrank halten sie sich ungefähr 4 Tage. Bei Sprossen, die im Karton auf der Fliessunterlage wachsen, schneidet man nur gerade soviel ab, wie man braucht. Am besten gehts mit einer Schere: einfach ca. 2 Millimeter über dem Fliess kappen. Ab und zu etwas Wasser aufs Fliess tröpfeln, damit sich die Haltbarkeit erhöht.



Rucolasprossen



Soja-Mungosprossen

## SPROSSEN IN DER KÜCHE

Falls Sie nun auf den Geschmack gekommen sind, hier noch einige Anregungen, wie Sie mit Sprossen ganz bestimmt Furore machen können.

**Weizensprossen** mit einem feinen Camembert sind ein wunderbares Dessert.

**Zwiebelsprossen** schmecken hervorragend in einem Wurstsandwich.

**Kichererbsen** ergeben zusammen mit frischem Blattspinat und Äpfeln einen erfrischenden Salat.

**Rettichsprossen** in Sbrinzrollen gefüllt sind dekorative Apérohäppchen.

**Sonnenblumensprossen** mit Quark schmecken sehr gut als Brotaufstrich.

**Sangosprossen** würzen in einer Rahmsauce die Crêpefüllung.

**Rucolasprossen** schmecken ausgezeichnet als Appetizer auf Parmesanspänen.

**Soja-Mungosprossen** sind auf geschmorten Tomaten eine raffinierte Beilage.

**Rotkohlsprossen** verfeinern mit Speckwürfeln den Kabissalat.

**Sojasprossen** sind mit Ingwer und Zitronensaft eine frische Beilage zu asiatischen Gerichten.

**Linsensprossen** passen zu gebratenen Pilzen.

**Alfalfasprossen** sind das Tüpfchen auf einer Suppe.



Linsensprossen



Alfalfasprossen