

# BOHNEN REZEPTE



## Rezept 4

### Sprossensalat Frühlingsart

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, [forum99.ch](http://forum99.ch)

#### Marinade

8	El	Rapsöl
4	El	Balsamico weiss
1	El	Sesamöl
1	El	Staubzucker oder braunen Zucker
1	El	Sojasauce
0.5	El	Chili in feine Ringe geschnitten Salz, Pfeffer
1	Bd	Schnittlauch fein geschnitten
0.5	Stck.	Zitrone (Saft und Zeste)

#### Salatzutaten

250	g	Mungobohnen - Sprossen
1	Bd.	Radiesli in Scheiben oder Streifen geschnitten
1	Stck.	Rüebli, Julienne geschnitten
1	Stck.	Frühlingszwiebel
100	g	Kresse
100	g	Randenkeime Einige Blätter Kopfsalat
50	g	Power Sprossen
12	Blätter	Pfefferminze

#### Garnitur

2	El	Sesamkerne trocken, in der Pfanne geröstet
---	----	--

#### Zubereitung

1. Schritt
  - Alle Zutaten der Marinade abwägen und miteinander vermischen
2. Schritt
  - Karotten schälen und in Julienne (feine Streifen, ca. 5 cm lang) schneiden
  - Radiesli waschen, putzen, in Scheiben oder Streifen schneiden
  - Frühlingszwiebeln waschen, in Scheiben schneiden

#### Gewusst?

**Mungobohnen** (bot. *Vigna radiata*) auch Mungbohnen, Lunjabohnen oder Jerusalembohnen genannt, sehen frisch aus wie kleine knackige Erbsen.

In Indien werden sie seit 1000 Jahren angebaut, mittlerweile auch in vielen weiteren asiatischen Ländern. Mungobohnen werden oft mit Sojabohnen verwechselt - vor allem wenn es um ihre Sprossen geht. Was landläufig als Sojasprossen bezeichnet wird, sind in überwiegender Mehrheit tatsächlich Mungobohnen-Sprossen. Bei Sojasprossen sind die anhaftenden Bohnen weiss, bei Sprossen aus Mungobohnen sind indes grün bis braun.

Die Konzentration an Vitaminen ist in Sprossen interessanterweise immer höher als im eigentlichen Samen. Warum? Das ist ein Mysterium - auch für die Wissenschaft.

3. Schritt
  - Diese Zutaten in die Marinade geben und umrühren
  - 20 Minuten ziehen lassen
  
4. Schritt
  - Mungbohnen sprossen waschen und in die Marinade geben
  
5. Schritt
  - Salatblätter auf einen Teller verteilen und den marinierten Salat anrichten
  - Pfefferminzblätter darüber streuen
  - Mit der Kresse, den Randenkeimlingen und den Powersprossen garnieren
  - Die gerösteten Sesamkerne darüber streuen

**En Guete!**

- Alternativ
- Ergänzen mit
    - einem pochierten Ei
    - einem kleinen Rindfleisch-Burgerli
    - einem delikaten Bohnen-Burgerli (Rezept 3)

