



Rezept für KW 17-19

Gurken - Sprossen - Salat

1 Schlangengurke
1/2 Tl. Salz
1 Schale Sprossen-Mix
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (Haselnussgroß)
1/2 Tl. Zitronenpfeffer
5 El. Öl z.B. Sesamöl oder Rapsöl
3 El. Essig

Gurke schälen, in Streifen schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 30 min stehen lassen.

Sojasprossen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beide Zutaten fein hacken, mit Zitronenpfeffer, Öl und Essig verrühren. Gurke ausdrücken, Flüssigkeit abschütten und mit Sprossen und Salatsauce vermengen.

Spätzle mit Tomaten und Sprossen

ca. 500 g Spätzle
ca. 600 g Tomaten
1 Schale Sprossen-Mix
1-2 EL Butter
2 Knoblauchzehen
Muskat
Kräutersalz
Pfeffer
asiatische Gewürzmischung

Die Spätzle nach Anleitung bissfest garen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne Butter zerlassen und den gehackten Knoblauch darin kurz andünsten. Die Tomaten und Sprossen dazugeben und untermengen. Kurz heiß werden lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer und asiatischer Gewürzmischung abschmecken und mit den Spätzle heiß servieren.