

# REZEPT



## WAS DU BRAUCHST

- 200 G SPROSSEN
- MAISKEIMÖL
- 100 g ERBSENSCHOTEN
- 1 WEICHE BIRNE
- GESALZENE ERDNÜSSE
- KORIANDERGRÜN, SALZ

## FÜR DIE MARINADE:

- INGWER
- 3 EL BIRNEN BALSAMESSIG
- 4 EL SOJASAUCE
- 2 EL KALT GEPRESSTES ERDNUSSÖL
- 1 CHILISCHOTE, SALZ



SPROSSENSALAT  
MIT BIRNE



## ZUBEREITUNG

1 Sprossen putzen bzw. verlesen und in gesalzenem Wasser ca. 10 Sek. überkochen. Sprossen abseihen, sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen

2 Für die Marinade Ingwerschälen und fein hacken (man benötigt einen kleinen TL voll). Ingwer mit Essig, Sojasauce, Öl und Salz aufmixen. Chilischote entkernen, kleinstwürfelig schneiden und in die Marinade rühren. Sprossen mit der Marinade vermischen.

3 Von den Pilzen die Stiele ausbrechen (Shiitakepilz-Stiele sind meist zäh). Pilzkappen blättrig schneiden und in ganz wenig Öl bei großer Hitze beidseitig braten. Pilze leicht salzen.

4 Erbsenschoten in breite Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 10 Sek. überkochen. Erbsen abseihen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen (alternativ kann man die Erbsenschoten auch in Maiskeimöl braten, jedoch bei geringerer Hitze als die Pilze). Erbsen leicht salzen.

5 Birne entkernen und in Spalten schneiden. Sprossen mit den restlichen Zutaten auf Teller geben, mit Erdnüssen und Koriandergrün bestreuen.

PASST ZU: glasierter Entenbrust, zu gebratener Hühnerbrust oder mariniertem Thunfisch. Dafür fingerdick geschnittenes Thunfischfilet mit Sojasauce, Wasabipaste und gehacktem Ingwer 10 Min. marinieren und danach mit ein wenig Sesamöl beidseitig kurz und heiß braten. Statt der Birne passen auch Marillen oder Mangos.

GUTEN APPETIT 😊