

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 10: Klein aber oho : Sprösslinge

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sprossenküche

Linsensprossen-Kartoffelsalat

2 Tassen Linsensprossen (3 EL Samen 3 bis 5 Tage gekeimt)
4 mittelgrosse Kartoffeln
2 frische Baby-Ananas
1 kleine Chili-Schote
1 Tasse geröstete Brotwürfel
Saucenzutaten: 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt und in etwas Öl andünsten
3 EL Rotweinessig
Flüssigwürze Kelpamare (einige Spritzer)
1 EL Tamari (Sojasauce), Herbamare Spicy
1 Prise frisch geriebenen Ingwer
Die Kartoffeln kochen, abkühlen lassen. Eine frische Baby-Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die zweite Baby-Ananas schälen und vierteln, als Garnitur zur Seite legen. Die Chilischote kleinschneiden, mit den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, den Ananaswürfeln und den Linsensprossen vermischen und auf zwei Tellern anrichten. Die Saucenzutaten mischen und über den Salat geben. Mit knusprig gerösteten Brotwürfelchen und den Ananasvierteln garnieren.

Knäckebrot mit Sprossen

4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
2 Tassen gemischte Sprossen (4 - 6 EL Samen von Rettich, Mungbohnen, Weizen 3 bis 5 Tage keimen lassen)
200 g Naturjogurt
2 EL Crème fraîche
1 EL frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
Trocomare
Etwas Tomate oder Paprikaschote
Jogurt, Crème fraîche und Trocomare-Kräutersalz verrühren. 2 Tassen Sprossen und einen Teil der Kräuter vorsichtig unterheben. Die Masse auf 4 Scheiben Knäckebrot verteilen, mit Paprikastreifen oder Tomatenscheiben und dem Rest der frischen Kräuter dekorieren.

Sprossen-Gemüse

2 Tassen Mungbohnen (2 EL Samen 4 bis 5 Tage keimen lassen)
200 g Tofu natur
2 EL Pflanzenöl
je 1 gelbe und rote Paprika (Peperoni)
1 Zwiebel
100 g Lauch
5 Champignons oder Shitake-Pilze
1 EL Cashewkerne
0,6 dl (60 ml) Gemüsebrühe Plantaforce
Zum Würzen: Zitronensaft, Ingwer, 1 Prise Rohrohrzucker, Herbamare Spicy
Tofu würfeln, mit Herbamare Spicy würzen, im Öl im Wok kräftig anbraten und warmstellen. Die Paprikaschoten und die Zwiebel klein würfeln, den Lauch und die Pilze in Scheiben schneiden, und zusammen mit den Cashewkernen im Wok kräftig anbraten. 2 Tassen Mungbohnen zugeben, mit der Gemüsebrühe und einigen Spritzern Kelpamare ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zuletzt die Tofuwürfel zufügen, kurz durchschwenken und (zusammen mit Naturreis) anrichten.

Gebackene Bananen

1 Tasse Bockshornkleesprossen (1 1/2 EL Samen 3 bis 5 Tage keimen lassen)
2 reife Bananen
2 EL Honig, 1/2 Tasse Sesamsamen
2 EL Sesamöl
Für die Sauce: 1 Apfel, Saft 1 Zitrone,
1 TL Honig, Zimt
Die ganzen Bananen mit Honig bestreichen, mit den Sesamsamen panieren und im Öl bei milder Hitze braten. Die Sprossen auf zwei Teller verteilen und mit den gemischten Saucenzutaten beträufeln. Gebratene Bananen in Scheiben schneiden und darübergeben. Eventuell mit weiteren Saisonfrüchten garnieren.

Die Rezepte sind für zwei Personen.