

Gemüse-Sprossen-Pfanne (4 Pers.)

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Person: 271 Kilokalorien, 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 24 g Kohlenhydrate

1 El	Raps- oder Olivenöl	in eine Pfanne geben
150 g	Karotten	
150 g	Kohlrabi	
150 g	Lauch	
150 g	Peperoni, rot	alle Gemüse in Würfeli schneiden, andünsten
½ dl	Gemüsebouillon	dazu giessen, 5 Min. köcheln lassen
150 g	Weizenkeime	
150 g	Mungobohnensprossen	beides zugeben
1 El	Curry	
1 TI	Kräutersalz	
	Pfeffer, gemahlen	
2-3 El	Sojasauce	
1 TI	Honig	Gewürze zugeben, alles ca. 5-10 Min. mitdünsten
1 dl	Rahm oder Halbrahm	zugeben, erwärmen, anrichten
2-3 El	gehackte Kräuter	darüber streuen

Tipp: Die verschiedenen Gemüse und Keimlinge können nach Belieben durch andere Arten ersetzt werden.
Sprossen gibt es im Reformhaus oder bei Grossverteilern zu kaufen. Sie können aber auch selber hergestellt werden (Anleitung: www.reginahelfenstein.ch
Ernährungstipp: Sprossen)

