Würziger Sprossen-Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (6-8 Personen)

» 500g Mungbohnensprossen
» 200g Lauchzwiebel(n)
» 250g rote Paprika
» 4 EL Sojasoße
» 1-2 TL Zucker
» 1-2 EL Reisessig
» 1 EL Sesamöl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Sprossen waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Sojasoße mit Zucker und Essig verrühren. Das Öl zufügen und kräftig darunter schlagen. Sprossen, Lauchzwiebelringe und Paprikastreifen mit dem Soja-Dressing mischen. Salat zugedeckt ca. 15min durchziehen lassen. Nochmals mit Zucker und Essig abschmecken und in einer großen Schüssel anrichten.

Nährwerte: 50kcal/E3g/F2g/KH4g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005 Rezept-Nr: 1691

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke