

Gourmet-Sprossensalat

4-6 EL BioSnacky Gourmet
Samenmischung
200 g Feldsalat
1 Zwiebel
1 Mango
1 Baby-Ananas

10 geschälte, halbierte Walnüsse
für das Dressing:
4 EL Walnussöl
4 EL Balsamico-Essig
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Herbamare

Für dieses Rezept müssen Sie die Gourmet-Samenmischung 3 bis 5 Tage keimen lassen. Der Gourmet-Salat eignet sich als kleine Vorspeise zum folgenden Rezept.

Feldsalat putzen, waschen, mit 2 Tassen Sprossen mischen und auf 4 Tellern anrichten. Zwiebel in Scheiben schneiden, Mango und Baby-Ananas schälen, würfeln und über den Salat streuen. Mit den Walnusshälften dekorieren. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce mischen und darüber geben.

Grünkerngemüsebällchen auf Rotkleesprossen

2 EL BioSnacky Rotkleesamen
1 Karotte
100 g Sellerie
1/2 rote Paprikaschote
100 g Wirsing
A.Vogel Kräuter Gemüse
3 Eier

5 EL Grünkernschrot
2 EL Dinkelvollkornmehl
Trocomare
Öl zum Frittieren
5 EL Naturjogurt
Herbamare Spicy
etwas Zitronensaft

Für dieses Rezept müssen Sie die Rotkleesamen 3 bis 5 Tage keimen lassen.

Karotte, Sellerie waschen, schälen und grob raspeln. Paprikaschote und Wirsing waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, ein Drittel der gewaschenen Sprossen sowie 1 TL «A.Vogel Kräuter Gemüse» und 1 TL Trocomare hinzufügen und gut mischen. Abwechselnd die Eier und den Grünkernschrot, vermischt mit dem Dinkelvollkornmehl, unterrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig Bällchen formen und in heissem Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Grünkerngemüsebällchen auf den Rotkleesprossen anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenschnitzen garnieren.

Dazu passt hervorragend ein Jogurt-Dip aus 5 EL Naturjogurt, verfeinert mit Herbamare Spicy und etwas Zitronensaft.

