

Krebshilfe kocht

Rosalienhof Bad Tatzmannsdorf

„Sprossen und Keimlinge“ Vitaminbomben von der Fensterbank

Kochkurs 11. April 2023

mit Mag. Johanna Sillipp, BSc.

Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Müsli mit Weizensprossen

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Schlagobers

150 g Joghurt

1 EL Ahornsirup oder Honig

1/2 Ananas

1 Orange

1 große Banane

2 EL gehackte Mandeln (oder andere Nüsse)

2 EL Sultaninen

6 EL Weizenkeimlinge (2-3 Tage vorher ansetzen)

Schlagobers schlagen und mit dem Joghurt sowie dem Ahornsirup verrühren. Ananas würfeln, Orange zerteilen, Banane in Scheiben schneiden. Obst zusammen mit den Mandeln, den Sultaninen und den Weizenkeimlingen unter die Joghurtmasse heben.



Sprossen - Käse - Obst - Salat:

Zutaten für 4 Personen:

8 EL Sprossen (z.B. Roggen oder Weizensprossen)

200 g Ananas

100 g Orange

100 g Weintrauben

200 g Käse (z.B. Gouda oder Edamer)

150 g Naturjoghurt

2 EL Ananassaft

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

Die Weintrauben halbieren und entkernen. die Orange und Ananas schälen und in Würfel schneiden. Den Käse in feine Stifte schneiden.

Die Roggensprossen in einer trockenen Pfanne rösten bis sie anfangen zu duften. Dann vom Herd nehmen. Die Zutaten vermischen.

Das Dressing:

Den Joghurt mit dem Ananassaft mischen, mit dem Senf, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat gießen, vorsichtig untermengen und sofort servieren.



Bunte Sprossen - Pfanne:

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Frühlingszwiebel
je 1 roter und 1 gelber Paprika
150 g weiße Champignons
200 g Sprossen-Mischung
2 EL Olivenöl
1/2 TL gemahlener Ingwer
1 TL Currypulver
3 EL Sojasauce
2 EL dunkler Balsamicoessig
1/2 TL Zucker
Salz zum Abschmecken

Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Minuten anbraten.

Alle Sprossen mit heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und dazugeben.

Mit gemahlenem Ingwer, Currypulver, Sojasauce und Essig würzen. Noch ca. 6 Minuten unter Rühren weitergaren, bis das Gemüse bissfest ist. Dabei evtl. etwas Wasser zufügen. Mit Vollrohrzucker und Salz abschmecken.



Dinkel-Joghurt-Weckerl:

500 g Dinkelvollkornmehl
1 TI Natron
500 g Naturjoghurt
1 TL Salz
1 TI Honig
100 g Sprossen nach Geschmack

Alle Zutaten zu einem Teig vermischen.
Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Mit einem Eisportionierer Weckerl formen und auf ein Backblech legen und bis die Weckerl goldbraun sind backen. Dann auf einem Gitter abkühlen lassen.



Radieschen - Aufstrich:

200 g Topfen

200 g Radieschen oder Radieschensprossen

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

Den Topfen in einer Schüssel glatt streichen. Die Radieschen in ganz kleine Würfel schneiden und zum Topfen geben. Alles gut vermischen und die restlichen Zutaten dazugeben und abschmecken.

