

# Reissprossenplätzchen mit Sojagemüse

reissprosssoja09q.odt

## Zutatenliste für 3 Portionen:

50 g Sojabohnen  
10 EL Joghurt  
150 g gekochter Reis  
6 EL Mehl  
5 EL Öl

100 g Brennnesselblätter  
20 g Lauchkrautblätter  
1 Apfel  
Apfelsaft  
2 EL Süßer Senf  
Curry, Salz, Pfeffer

Essig, Maggie

## Zubereitung:

Sojabohnen werden gewaschen und über Nacht in Wasser eingeweicht.

Danach wird ein Einkochglas bis zu einem Viertel mit den Bohnen gefüllt und mit einem Tuch wird das Glas verschlossen. An einem warmen Ort hingestellt und 5 Tage keimen lassen.

Jeden Tag werden die Keimlinge gewaschen. Das Wasser kann aufgefangen werden. In dem Wasser sind viele Nährstoffe enthalten. Eignet sich gut zum Blumengießen.

Joghurt, gekochter Reis, die Hälfte von den Sojasprosslingen und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Danach in einer heißen Pfanne mit Öl kleine Brätlinge abbraten.



Teig



Sojakeimlinge, Äpfel usw

Parallel erhitze ich in einer weiteren Pfanne mit Öl klein gehackte Brennnesseln und schichte darauf Lauchkrautblätter, lasse es kurz anschmoren. Danach schneide ich einen Apfel in Scheiben, entferne das Kerngehäuse und dünste das ganze 5 min auf kleinster Stufe.



Reissprossenplätzchen

Nach diesen Schritten lösche ich das ganze mit Apfelsaft ab, vorsichtig hebe ich die restlichen Sprösslinge drunter und schmecke ab mit dem süßen Senf, Salz, Pfeffer, und Curry.

Dazu reiche ich Korea-Sauce. Etwas Salz mit 5 Teile Essig und 1 Teil Maggie werden hierzu miteinander verührt. Schmeckt köstlich, probiert es doch auch einmal aus. (H.W.)



Reissprossenplätzchen mit Sojagemüse

Tip: Sojabohnensprossen kann man auch fertig kaufen. Wenn man selber welche macht, kann man sie in größeren Mengen herstellen und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Über mehrere Tage sind Sojasprossen eine vielfältig einsetzbare kostengünstige Zutat.

Vorbereitungszeit:	5 Tage	Kosten pro Portion:	0,21 €
Zubereitungszeit:	30 Min.	Kalorien pro Portion:	451
Schwierigkeitsgrad:	mittel	K: 53 g	F: 20g E: 16g