

# Sprossen

FEINE REZEPTE VON FOOD-BLOGGERN  
UND EINE ANLEITUNG ZUM  
SELBERZIEHEN



# Crunchy Superfood

Sprossen, die kleinen, feinen Keimlinge von Brokkoli, Rucola oder Radieschen, schmecken nicht nur knackig und super-lecker sondern haben es auch in sich: Hochwertige Proteine, Vitamine und Spurenelemente, Antioxidantien, Mineralien, Enzyme sowie diverse sekundäre Pflanzenstoffe – alles, was wichtig ist für Wachstum, Zellerhalt und Anti-Aging-Prozesse. [Brokkolisprossen](#) mit den ihnen nachgesagten krebsvorbeugenden Eigenschaften gelten sowieso als Geheimtipp.

Dass Sprossen ihre Superkräfte nicht nur als frische Deko auf Sandwich & Salat entfalten, beweisen sechs superkreative Food-Blogger mit ihren Rezepten:

- „Greens in a Jar“ Rohkost
  - Veganer Eiersalat Bagel
  - Blumenkohl Pizza
  - Süßkartoffel Canapés
  - Kürbiswraps mit Cranberry-Creme
  - Linsencremesuppe mit Crostini
- das ist die feine Ausbeute unseres Sprossen Blog Events auf dem A.Vogel Blog.

Und das Beste: Sprossen lassen sich ganz einfach selbst ziehen (siehe rechts) und nach nur wenigen Tagen ist schon Erntezeit im Indoor-Garten am Küchenfenster.

Viel Spaß mit dem E-Mag und beim Abenteuer Sprossen wünscht

*Heike vom A.Vogel Blog*

## KLEINE SPROSSENKUNDE

Keimlinge begeistern knackig-frisch pur oder in [Sprossen-Mischungen](#) (z.B. von A.Vogel bioSnacky). Und so schmecken die kleinen Kraftprotze:

**Alfalfa:** mild-herb

**Brokkoli:** frisch-würzig

**Kresse:** pikant

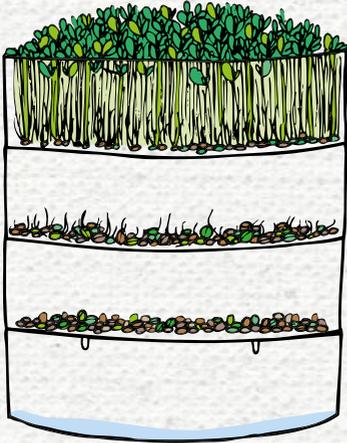
**Mungbohnen:** mild-aromatisch

**Radieschen:** kräftig-würzig

**Rucola:** leicht-scharf

Keimsaat lässt sich ganz einfach selbst ziehen, wir zeigen rechts wie's geht. Noch Fragen? Hier geht's zum [Sprossen-Tutorial](#) von A.Vogel.

# SPROSSEN ZIEHEN SO EINFACH GEHT'S



## 3. ERNTEN

Nach ca. 6 bis 8 Tagen (je nach Sorte) kurz abbrausen. Sofort genießen oder im Kühlschrank aufbewahren.

## 2. KEIMEN LASSEN

An einem hellen Ort bei Zimmertemperatur aufstellen. 2 mal täglich mit frischem kaltem Wasser spülen.

## 1. WÄSSERN

1 bis 2 Esslöffel Samen gut spülen und anschließend 4 Stunden quellen lassen.

WÄSSERN



KEIMEN LASSEN



ERNTEN



BESUCH UNSEREN BLOG AUF [WWW.AVOGEL.DE/BLOG](http://WWW.AVOGEL.DE/BLOG)

[FACEBOOK](#) [TWITTER](#) [PINTEREST](#)

# Greens in a Jar

## ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

**3 Hände voll Babyleaf Mix**  
**200g Quinoa, weiß**  
**1 Zucchini**  
**1/2 Gurke**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**1 Avocado**  
**1 halbe Limette**  
**1/4 Meerrettich**  
**Brokkoli-Sprossen, beliebig**  
**Erdnüsse, Chiliflocken, Sesam**

Quinoa nach Anleitung kochen und abkühlen lassen (oder roh zubereiten). Salatblätter waschen und trocken schleudern, Gemüse reinigen. Zucchini mit dem Spiralschneider schneiden. Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Avocado teilen, Kern entnehmen und die Haut abschälen. Avocado-Hälften in mundgerechte Stücke schneiden und mit Saft einer Limette beträufeln. Meerrettich schälen und in dünne Streifen schneiden (z.B. mit einem Julienne-Schneider).

Gurke in Würfel schneiden. Gemüse in ein Mason Ball-Glas oder in eine Schüssel geben. Erdnüsse ganz oder zerstoßen mit Sesam und Chiliflocken über das Gemüse geben. Scharfe Erdnuss-Sauce (s. rechts) und Brokkoli-Sprossen draufgeben und genießen.



A VERY VEGAN LIFE  
LENA ZEIGT UNS IHRE  
„VEGANE WUNDERWELT“  
UND NIMMT UNS MIT  
IN IHRE HEIMATSTADT  
HANNOVER. MIT FANTASTISCHEN REZEPTE  
UND FOTOS.



**AVV**  
A VERY VEGAN LIFE

## **Scharfe Erdnuss-Sauce**

**1 kleine Tasse Erdnüsse**

**4 EL Nama Shoyu (rohe  
Sojasauce)**

**1 daumengroßes Stück Ingwer**

**Sambal Oelek aus rohen Chilis**

**1 guter Schuss Agavendicksaft**

**2 Knoblauchzehen**

**4 EL Sesamöl**

**Saft einer halben Limette**

**Wasser**

Ingwer schälen. Alle Zutaten, bis auf das Wasser, in den Hochleistungsmixer geben und mixen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzu geben, bis die Sauce die Flüssigkeit erreicht hat, die ihr als Salatdressing mögt. Mit weniger Wasser ist die Sauce auch als Aufstrich für Bagel und Sandwiches sehr gut geeignet.

Die Sauce lässt sich in speziellen Einsätzen für Ball Mason-Gläser transportieren oder in anderen, kleinen Döschen. Sauce erst kurz vor dem Verzehr über den Salat geben.





# FrISChe Sprossen selbst gemacht



Mach mit -  
Malwettbewerb



Mit den bioSnacky® Keimseen  
und Keimgeräten schnell und  
einfach leckere Sprossen züchten.



# Veganer Eiersalat Bagel

## ZUTATEN FÜR 1 BAGEL

**200g gekochte Kichererbsen**

**1/2 reife Avocado**

**2 TL Dijon-Senf**

**1 TL Zitronensaft**

**Salz & Pfeffer**

**optional: 1/2 TL Kala Namak**

**1 Bagel**

**2-3 Blätter Grünkohl**

**1-2 Scheiben Tomaten**

**1 kleine Hand voll frischer  
Sprossen (z. B. Fitness-  
mischung von A. Vogel)**

Für den Eiersalat mixt ihr Kichererbsen und Avocado mit einer Gabel oder einem Pürierstab bis ihr eine eiersalatige Konsistenz erreicht. Das Ganze schmeckt ihr mit Dijon-Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. Wer mag, kann für den besonderen Ei-Geschmack auch noch etwas Kala Namak (indisches Schwarzsatz) hinzugeben. Anschließend schneidet ihr euren Bagel horizontal in der Mitte durch und belegt die untere Hälfte – wie ihr mögt – mit Grünkohl, Tomatenscheiben und selbstgezogenen Sprossen. Auf die obere Hälfte streicht ihr den Eiersalat und legt diesen dann einfach auf die zuvor belegte Bagelseite. Und fertig ist euer Bagelsandwich.



*foods*  
**EVERYTHING**

**FOODS & EVERYTHING**  
JULI LIEBT BACKEN, ESSEN  
UND ERDNUSSBUTTER UND LÄSST  
SICH AUCH VON WITZIGEN  
TV-SERIEN FÜR IHREN VEGANEN  
BLOG INSPIRIEREN.



# Blumenkohlpizza

## ZUTATEN FÜR ZWEI KLEINERE RUNDE PIZZEN

### Für den Teig

500 g Blumenkohl  
(ca. 1/2 Blumenkohl)

2 EL Leinsamen

1/2 TL Salz

3 EL Speisestärke

2 EL Hefeflocken

1 EL Öl

Sojamilch (oder eine andere  
pflanzliche Alternative)

### Für die Sauce

3 Tomaten

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Chili-Schote

Salz, Pfeffer, Zucker

Thymian, Oregano, Basilikum

### Für den Belag

Radieschensprossen (oder  
eine andere Sorte)

Tomaten

Radieschen

Frühlingszwiebeln

Den Blumenkohl grob von Strünken und Grün befreien und gründlich säubern. Idealerweise mit einem guten Mixer fein pürieren. Alternativ kann man den Blumenkohl mit einer Reibe auch fein hobeln. Anschließend in der Mikrowelle für 2 - 3 Minuten erhitzen oder in den vorgeheizten Backofen geben. Danach den Blumenkohl in ein sauberes Geschirrtuch geben und gründlich ausdrücken. Je mehr Wasser man hier herausbekommt desto besser. Mit den restlichen Zutaten vermischen und vorsichtig nach und nach etwas Sojamilch hinzugeben, sodass eine zähflüssige Masse entsteht. Gegebenenfalls noch mal abschmecken und zwei runde „Teigfladen“ auf einem Backpapier platzieren. Dabei sollte der Blumenkohl recht dünn ausgestrichen werden. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 25-30 Minuten ausbacken (falls der Teig dicker sein sollte, auch gerne ein paar Minuten länger). Der Rand sollte nach dieser Zeit deutlich an Farbe gewonnen haben.



In der Zwischenzeit die Chili, Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem kleinen Topf mit etwas Öl anschwitzen und anschließend die grob gewürfelten Tomaten hinzugeben. Gewürze unterrühren (gut würzen!) und für knapp 20 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss sollte ein Großteil der Flüssigkeit verdampft sein, so dass sich die Tomatensauce gut auf dem Belag verteilen lässt.

Den Blumenkohlteig aus dem Backofen entnehmen, mit der Sauce bestreichen und mit den frischen Zutaten belegen. Hier

sind eurer Fantasie und Vorliebe natürlich keine Grenzen gesetzt. Bei dieser Variante gab es Radieschen, Tomaten, Frühlingszwiebeln mit Salz, Pfeffer und ein klein bisschen Olivenöl.



The Vegetarian Dianas  
Veganer Ernährungsrat, Institut für Vegetarische Ernährung

THE VEGETARIAN DIARIES  
DAS MITTLERWEILE PURE  
VEGANE VERGNÜGEN.  
KOMPIERT UND  
UMGESETZT VON ARNE,  
DER „NEBENBEI“ AN  
SEINER PHYSTIK-  
PROMOTION  
ARBEITET.



# Süßkartoffel-Canapés

ZUTATEN FÜR CA. 8 CANAPÉS

**2 mittelgroße Süßkartoffeln**  
**gesalzene Erdnüsse nach**  
**Belieben**

**etwas Olivenöl**

**1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt**

**frische, gehackte Petersilie**

**1 Handvoll Brokkolisprossen**

## Für den Erdnuss-Dip

**2 EL Erdnussbutter (crunchy)**

**3 EL (Soja-)Naturjoghurt**

**1/2 TL geriebenen Ingwer**

**1 EL Ketjap Manis (süße**  
**Sojasauce)**

**1 – 2 EL Ahornsirup**

**1/2 EL Zitronensaft**

**etwas Chilipulver**

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Erdnüsse und Petersilie ebenfalls fein hacken. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Die Süßkartoffelscheiben gebt ihr nun in eine Schüssel und beträufelt sie mit etwas Olivenöl (alternativ nehmt ihr einen Pinsel und bestreicht jede Seite). Legt die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lasst sie etwa 15 Minuten backen, bis sie gar sind.

Inzwischen alle Zutaten für den Dip in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Sauce rühren. Jetzt nur noch abschmecken und auf die Oberseite der heißen Süßkartoffelscheiben streichen. Anschließend die Zwiebelwürfel darauf verteilen und für weitere 10 Minuten backen, bis die Scheiben weich sind.

Lasst sie dann ein wenig abkühlen und toppt sie mit den gehackten Erdnüssen und der Petersilie. Zum Schluss verteilt ihr die Brokkolisprossen locker darüber.

Schmeckt am besten lauwarm.

minzgrün.com



**MINZGRÜN**  
ALLEIN IST NICHT  
NUR SUPERKREATIV AUF  
IHREM VEGGIE-FOOD-  
BLOG SONDERN HAT AUCH  
DIESES E-MAG  
WUNDERSCHÖNST  
GESTALTET!



# Kürbis-Wraps mit Cranberrycreme

ZUTATEN FÜR 6 TORTILLAS  
(2-3 PORTIONEN)

**2-3 Hand voll Cashews**  
**1 Hand voll getrocknete Cranberrys**  
**1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800g)**  
**etwas Öl zum Braten**  
**Salz und Pfeffer**  
**6 Tortillas**  
**Feldsalat**  
**1-2 rote Zwiebeln**  
**12 mittelgroße, braune Champignons**  
**ca. 60g Brokkoli-Sprossen**

Für die Cranberry-Creme die Cashew-Nüsse mit einer Hand voll Cranberrys und einer Prise Salz fein mixen und nach und nach wenig Wasser hinzugeben bis eine feine Creme entsteht. Wer keinen Hochleistungsmixer hat, sollte die Cashews vorher für ein paar Stunden in Wasser ziehen lassen, damit sie sich einfacher pürieren lassen.

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Die Kürbisscheiben mit etwas Öl bei mittlerer Hitze braten, bis sie schön gebräunt sind. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons und Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Sie können roh in die Wraps, schmecken aber auch angebraten mit etwas Knoblauch superlecker!

Die Tortillas mit der Cranberry-Creme bestreichen, mit etwas Feldsalat, Kürbis, Pilzen, Zwiebeln, Cranberrys und Brokkoli-Sprossen belegen, zusammenrollen und genießen!



NANCY'S KITCHEN  
SPONTAN UND  
ORIGINELL, LUSTIG UND  
MEINUNGSSTARK –  
JENNIFER LÄSST UNS AN  
IHREM VEGANEN LEBEN IN  
BREMEN TEILHABEN.  
AUCH MAL MIT LIVE-  
KOCHEN.



# Feurige Linsencremesuppe mit Crostini

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Süßkartoffeln**
- 320 g orangene Linsen**
- 1 l kräftige Gemüsebrühe (gekörnte Brühe)**
- 1 kleine getrocknete Chili**
- 4 TL Currypulver**
- 4 TL Garam masala (Gewürzmischung)**
- 15 g frischen gehackten Ingwer**
- 1 frische grüne Chili-Schote**
- 400 ml Kokosmilch**
- Salz/Pfeffer**

## Für den Dip

- 1 EL Joghurt**
- 1 TL Currypulver**
- 100 g gemischte Sprossen**
- 1 Stange Baguette**
- Abrieb einer Bio-Zitrone**
- Joghurt zum Garnieren**

Für die Suppe die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Einen Topf mit der Gemüsebrühe aufsetzen und die Kartoffelstückchen für ca. 5 Minuten in der Brühe garen. Erst dann die Linsen und die zerkleinerte rote Chili-Schote dazugeben und alles ca. 15 Minuten geschlossen und bei mittlerer Hitze garen, bis die Kartoffeln und die Linsen weich sind. Mit einer Schaumkelle ca. 3 Kellen Linsen und Kartoffeln entnehmen und für die Creme zur Seite stellen. Den Rest mit einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls gewünscht, kann man die Suppe auch noch durch ein Sieb streichen, dann ist sie feiner.

Nun Curry, Garam Masala, Ingwer, die gehackte grüne Chili-Schote und die Kokosmilch zusammen mit 200 ml Wasser zur Suppe geben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz aufkochen lassen. Nochmals durchmixen und dann warm halten.



GRÜNE WELT – DER A.VOGEL BLOG  
KATHARINA KOCH UND FOTOGRAFIERT FÜR IHREN EIGENEN BLOG [ESSRAUM.COM](http://ESSRAUM.COM). IHRE KREATIVE AROMA-KÜCHE IST AUCH 1X IM MONAT IM A.VOGEL BLOG ZU FINDEN.







## Impressum

Ein E-Mag vom A.Vogel Blog

Vi.S.d.P: [avogel.de/blog](http://avogel.de/blog)

Texte: Heike Mühldorfer, [heikemuehldorfer.de](http://heikemuehldorfer.de)

Satz & Gestaltung: Aileen Kapitza, [minzgruen.com](http://minzgruen.com)

Illustration: Sabrina Krämer, [sabrina-kraemer.de](http://sabrina-kraemer.de)

© Fotos: Aileen Kapitza (Titel, Rücktitel, S.11), Lena Suhr (S.4,5), Juliane Stolle (S.7), Arne Ewerbeck (S.8/9), Jennifer D. Ortiz (S.13), Katharina Küllmer (S.15)