Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Küchentipps zum Frühlingsbeginn: Keimlinge und Sprossen selber ziehen

Kleine Pflänzchen mit riesiger Kraft

Nach der Winterzeit dauert es noch ein bisschen bis die Märkte mit den ersten neuen Ernten verführen. Wer seine Gerichte dennoch mit etwas Frische anreichern möchte kann selbst etwas tun. Frische Sprossen und Keimlinge sind am Frühlingsanfang optimal, um uns mit Vitalstoffen zu versorgen.
Sprossen selbst zu ziehen ist einfach. Ein paar Saaten besorgt und dazu ein Keimglas und es kann los gehen. Nach 3 bis 7 Tagen sind die Keimlinge schon erntereif. So wie zum Beispiel die Alblinsensprossen im Foto.

Hier eine Anleitung zum selbst ziehen von Sprossen:

1. Einweichphase: in ein Sprossenglas 3 bis 4 Esslöffel Samen geben und mit kalten Wasser über Nacht einweichen.
2. Dann Wasser abgießen und die Samen noch einmal durchspülen.
3. Auf das Glas den Siebdeckel schrauben und schräg auf den Kopf stellen, so dass alles Restwasser abfließen kann.
4. Nun werden die Samen täglich morgens und abends 1x durchgespült.

5. Wichtig ist, dass sie immer auf dem Kopf stehen, damit alles Wasser wieder abfließen kann.
6. Bereits nach ein bis zwei Tagen sind die ersten Minisprossen zu erkennen.
7. Nach 3-5 Tagen sind die meisten Samen gekeimt – je nach Samenart.
8. Nach weiteren zwei Tagen sind die Keime etwa 2 bis 3 cm lang und perfekt zum Verzehr.
9. Zum Aufbewahren das Keimglas einfach in den Kühlschrank stellen. Die Keimlinge sind dort gut eine Woche haltbar.

Tipp: Keimlinge aus Hülsenfrüchte sollten vor dem Verzehr 1 Minute erhitzt werden. So sind diese bekömmlicher. Sie schmecken sehr gut in Salaten, Gemüsegerichten, in Füllungen und können in Brot eingebacken werden. Sie sind wahre Tausendsassas.