

## Sprossensalat



## Zutaten

- 1 Portion Sojasprossen
- 150 g Gemüse (Karotten, Zuckerschoten, Schnittlauch)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- frischer Ingwer
- etwas Chili
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- 70 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Apfelessig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Korianderblätter
- nach Belieben 1 Portion Obst – z.B. Mango

## Zubereitung

- Die Karotte waschen, putzen und schälen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen und in Stücke schneiden. Den Schnittlauch waschen und putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sojasprossen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.
- Die Gemüsebrühe mit Essig und Pfeffer vermischen.
- Einen Wok mit einem Löffel Kokosöl erhitzen und Chili, Knoblauch und Ingwer unter ständigem Rühren anbraten. Die Karottenscheiben hinzufügen, dann die Zuckerschoten, den Schnittlauch und schließlich die Sojasprossen. Kurz anbraten und mit der Essig-Brühe ablöschen, alles gut würzen. Bei mittlerer Hitze circa sechs Minuten köcheln lassen.

- Wer möchte: Die Mango oder anders Obst schälen, das Fruchtfleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Die Korianderblätter waschen, zum Abtropfen schütteln und fein hacken. Die Mango und die Korianderblätter zu der Gemüse-Sprossen-Pfanne hinzugeben.