

# Apfel-Rettich-Salat

## Zutaten (für 4 Personen):

für den Salat:

250 g Rettich, weiss  
150 g Paprika, rot  
200 g Apfel, grün  
50 g Walnusskerne

für das Dressing:

2 EL Apfelessig  
3 EL Apfelsaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Walnussöl

für das Topping:

1 Saat Rettichsprösslinge

## Zubereitung

Rettich schälen und in dünne (etwa 5cm lange) Streifen schneiden. Paprika vierteln und Innenleben samt Kernen entfernen. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Paprika und Apfel in dünne Scheiben schneiden. Später die Walnusskerne klein hacken und Apfelessig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Anschliessend beide Öle mitunterrühren. Vorbereitete Salatzutaten ins Dressing geben, alles gut verrühren und möglicherweise ein weiteres Mal abschmecken. Zum Schluss noch die gewaschenen Rettichsprösslinge über dem Salat verteilen.



# Tatsoi-Smoothie

**Zutaten (für 7dl):**

1 Handvoll Spinat  
1 Apfel  
1 Banane  
Saft von einer Orange  
150 ml Wasser  
1 Scheibe Zitrone mit  
Schale  
¼ Avocado ohne Kern  
1 Saat Tatsoisprösslinge

**Zubereitung**

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse verrühren.



# Nüsslisalat an Senf-Dressing

## Zutaten (für 4 Personen):

für den Salat:

130 g Nüsslisalat  
1 Saat Roter  
Senfsprösslinge

für das Dressing:

5 EL Olivenöl  
2 EL Essig  
1 TL Senf  
1 EL flüssiger Honig  
75 ml Wasser  
Salatgewürz  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Zuerst Nüsslisalat in eine Schüssel geben. Die Senfsprösslinge etwas klein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Jetzt alle Zutaten für das Dressing in ein mit Deckel verschließbares Gerät geben und gut schütteln. Kurz vor dem Essen das Dressing über dem Salat verteilen und kurz durchrühren.



# Radieschen-Suppe

## Zutaten (für 4 Personen):

für die Suppe:

2 Bund Radieschen mit Kraut  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Butter  
9 dl Gemüsebouillon  
1 dl Rahm

für das Topping:

1 TL Butter  
8 gehackte Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
1 Saat  
Radieschensprösslinge

## Zubereitung

Das Grün der Radieschen abschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Auch die Radieschen waschen und alle, außer 8 Radieschen, in Scheiben schneiden. Später die Frühlingszwiebel, mitsamt dem Grün, hacken. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten und mit der Bouillon ablöschen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die 8 übriggebliebenen Radieschen hacken und mit dem Teelöffel Butter andünsten. Schnittlauch dazuschneiden und alles beiseitestellen. Vor dem Servieren Radieschenscheiben und -blätter in die Suppe geben, alles pürieren und den Rahm dazugießen. Alles noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Radieschen-Schnittlauch-Mischung und die Sprösslinge über der Suppe verteilen.



# Nudeln mit Brokkolisauce

## Zutaten (für 4 Personen):

für die Nudeln:

400 g Brokkoli  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
Salz  
1 TL Zitronensaft  
Pfeffer  
150 ml Gemüsebrühe  
500 g Penne  
100 g Parmesan  
1 Saat Brokkoli  
Sprösslinge

für das Topping:

80 g Parmaschinken  
Brokkolisprösslinge

## Zubereitung

Den Brokkoli und den Knoblauch waschen und grob hacken. Anschliessend 1-2 Minuten in heißem Öl anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Darauf 5 Minuten lang halb zugedeckt gar dünsten. Währenddessen Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln kochen. Den gedünsteten Brokkoli pürieren und die Sauce bei Bedarf weiterköcheln lassen oder wenn nötig Brühe ergänzen. Später den Parmesan und die Sprösslinge, bis auf Vereinzelte, untermischen und die Sauce abschmecken. Die abgetropften Nudeln in die Pfanne mit der Sauce geben und alles gut verrühren. Alles auf einem Teller anrichten, den Schinken in Streifen schneiden und mit den restlichen Sprösslingen über den Nudeln verteilen.



# Kartoffel-Randen-Blech

**Zutaten (für 4 Personen):**

600 g Randen  
600 g fest kochende Kartoffeln  
3 EL Rapsöl  
1.5 EL Thymianblättchen  
0.5 EL Salz  
500 g Raclettekäse  
1 Saat  
Randensprösslinge

**Zubereitung**

Randen und Kartoffeln schälen und nachfolgend in Schnitze schneiden. Alles auf einem Blech, welches mit Backpapier belegt ist, verteilen und ca. 35 Minuten im, auf 220 Grad vorgeheizten, Ofen backen. Das Rapsöl und den Thymian über dem Blech verteilen und alles gut mit Salz würzen. Anschließend die Rinde vom Raclettekäse entfernen und auch diesen auf dem Blech verteilen. Zum Schluss die Randensprösslinge verteilen und alles mit Pfeffer würzen. Das nochmals für 10 Minuten in den Ofen schieben.



# Lachstiramisu

## Zutaten (für 4 Personen):

8 Toastbrotsscheiben

### Sauce zum Tränken:

1 EL Kräuteresig  
2 EL Rapsöl  
1 EL Meerrettich aus dem Glas  
2 Prisen Salz  
wenig Pfeffer

### Lachscreme:

150 g Rahmquark  
2 EL Milch  
120 g geräucherter Lachs  
0.25 TL Salz

### für das Topping:

1 Saat Kressesprösslinge

## Zubereitung

4 Soufflé-Förmchen mit Klarsichtfolie auslegen. Nachher Kreise, die etwa so groß wie die Soufflé-Förmchen sind, aus den Toastbrotsscheiben ausstechen. Dann alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Anschliessend den Rahmquark mitsamt der Milch in eine größere Schüssel geben, verrühren und beiseitestellen. In der Zwischenzeit jeweils eine Tranche Lachs in die vorbereiteten Förmchen geben. Den Rest fein hacken und zur Quarkmischung dazugeben. Die Lachscreme darauf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nachfolgend jeweils ein Esslöffel Lachscreme und eine Scheibe Toast, welche mit Sauce beträufelt werden muss, in den Förmchen schichten. Vorgang wiederholen und 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren die Folie entfernen und mit Kresse garnieren.



# Poulet mit Senfkruste

## Zutaten (für 4 Personen):

für die Kruste:

3 Scheiben Toastbrot  
1 Bund Petersilie  
1 Saat Senfsprösslinge  
0.25 TL Chiliflocken

für die Pouletbrüstchen:

4 Pouletbrüstchen  
4 TL Senf  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer  
40 g Butter

für die Gratinform:

1 EL Olivenöl

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Gratinform mit dem Öl bestreichen. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und die Scheiben fein hacken. Später die Petersilie hacken und mit den Chiliflocken und den Toastbrotwürfelchen in einer kleinen Schüssel mischen. Nun die Pouletbrüstchen beidseitig mit dem Senf bestreichen. Darauf das Ei mitsamt Pfeffer und Salz in einem flachen Teller verquirlen. Anschliessend das Poulet durch das Ei ziehen und nach dem Abtropfen mit der Toastbrotmischung umhüllen. Nun das Poulet in die Gratinform legen und die Butter in Flöckchen darüber verteilen. Die Gratinform für 20 Minuten in den Ofen schieben, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.





# Bruschetta

**Zutaten (für 4 Personen):**

8 - 12 Scheiben rustikales Baguette  
etwas Butter  
4 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
1 Saat  
Basilikumsprösslinge

**Zubereitung**

Das geschnittene Baguette toasten und anschliessend mit Butter bestreichen. Hierher die Tomaten in kleine Würfelchen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Beide Zutaten zusammen mit Salz, Pfeffer und den Basilikumsprösslingen in einer kleinen Schüssel verrühren. Nun die Tomatenmischung auf die bereits vorbereiteten Brotscheiben verteilen und servieren.



# Microgreening für Zuhause

---

Verschiedene Informationen & Rezepte rund ums Thema Microgreens



Eine Projektarbeit von Elena Treitinger  
2019/2020

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Apfel-Rettich-Salat

Tatsoi-Smoothie

Nüsslisalat an Senf-Dressing

Radieschen-Suppe

Nudeln mit Brokkolisauce

Kartoffel-Randen-Blech

Lachstiramisu

Poulet mit Senfkruste

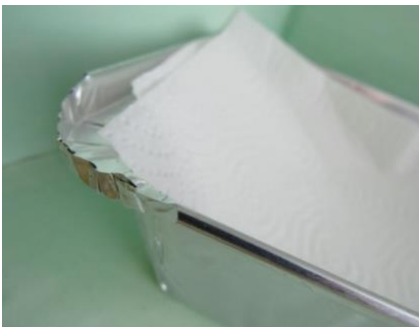
Bruschetta



# Vorwort

**Was sind Microgreens?** Diese Frage ist Ihnen wahrscheinlich als erstes durch den Kopf geschossen, als Sie dieses Rezeptbuch in die Hand gedrückt bekommen haben. Auf den folgenden Seiten werde ich dieser Frage nun auf den Grund gehen und ausserdem weitere Infos zum Anbau und der Pflege dieser neuen Art gesund zu essen preisgeben. Schon jetzt wünsche ich viel Vergnügen mit meinem selbst kreierten Rezeptbuch und hoffe auf viele positive Rückmeldungen.

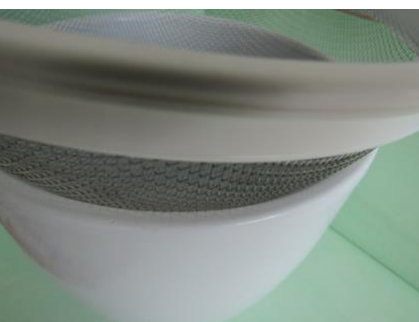
Nun aber zurück zu der Frage, was den Microgreens eigentlich sind und was für positive Eigenschaften sie haben. Microgreens können im Allgemeinen als kleine, nährstoffreiche und geschmackvolle Sprösslinge bezeichnet werden. Sie sind in vielerlei Hinsichten im Vorteil gegenüber normalem Gemüse. Zum Einen können Sie die Sprösslinge das ganze Jahr über geniessen. Sie sind ausserdem vergleichsmässig eine eher günstige Variante, um verschiedene Gerichte aufzupeppen. Nicht zuletzt auch die Umwelt profitiert von Microgreens, denn anstatt lange Transportwege und einen immensen CO2-Ausstoss mit sich zu bringen, landen sie direkt nach dem Anbau auf dem Teller. Was wahrscheinlich aber der grösste Vorteil dieser Sprösslinge ist, sind die vielen verschiedenen Mineralien und Vitamine, die vor allem für unseren eigenen Organismus sehr gesund sind.



**Aluminiumschalen mit Küchenpapier** sind eine praktische Variante Microgreens anzubauen. Jedoch wachsen die Microgreens nicht besonders schnell und die Ernte erweist sich teilweise als problematisch.



**Erde (z.B. in einem Topf)** ist sehr nährstoffreich und daher für den schnellen Anbau praktisch, aber auch hier ist die Ernte aufwendig, da man für das Waschen der Sprösslinge viel Zeit einberechnen muss.



**Selbstzusammengestellte Keimschalen mit Küchensieb** sind die wohl praktischste Variante. Nicht nur wachsen die Sprösslinge schnell, sondern auch die Ernte ist sehr einfach.

Ein letzter, erwähnenswerter Vorteil dieses Superfoods ist, wie einfach und praktisch der Anbau an sich eigentlich ist. Nämlich können mit verschiedenen Anbauvarianten auf kleinem Raum je nach Art bis zu 30g Microgreens auf einmal gepflanzt werden. Ich selbst habe mit den drei Varianten, die oben aufgeführt sind, gearbeitet. Es gibt keine Universalmethode, die immer funktioniert. Wichtig ist die richtige Methode für Sie selbst zu finden. Alle drei Varianten haben ihre Vor- sowie auch ihre Nachteile. Es ist mit allen drei Methoden möglich, Sprösslinge zu züchten.

### **Wie funktionieren die drei Varianten?**

*Aluminiumschalen mit Küchenpapier:* Diese Methode ist ziemlich simpel. Nehmen Sie eine Aluminiumschale, welche sie in der Grillabteilung finden können, und ein Stück Küchenpapier. Legen sie das Küchenpapier in die Schale und geben sie ein wenig Wasser darauf. Später sähen Sie die Samen aus und giessen, wenn nötig, noch etwas nach.

*Erde (z.B. in einem Topf):* Dies ist wohl die einfachste Methode. Dafür brauchen sie nur ein Gefäß, das mit Erde gefüllt ist. Sie verteilen die Samen auf der Erde und giessen gleich danach zum ersten Mal.

*Selbstzusammengestellte Keimschalen mit Küchensieb:* Für diese Variante der Ansaat brauchen sie ein hohes Gefäß, auf welchem ein Küchensieb Platz nehmen soll. Natürlich ist zu beachten, dass die Löcher des Küchensiebs der Grösse der Samen angepasst sind, sodass diese wiederum nicht durchrieseln können. Das Gefäß wird mit Wasser gefüllt, bis dieses das Sieb berührt und so auch die Sprösslinge im Sieb, leicht vom Wasser berührt werden.

**Was ist zu beachten beim Anpflanzen?** Beim Anpflanzen ist es wichtig die Microgreens gut verteilt auszusähen. Dafür nimmt man etwa 1 Esslöffel Samen, was im Rezept einer Saat entspricht, und verteilt diese sorgfältig im jeweiligen Gefäß.

**Was ist beim Züchten allgemein zu beachten?** Beim Züchten ist vor allem darauf zu achten, die Microgreens jeden Tag einmal zu giessen. Falls man die Siebmethode wählt, kann das Wasser, falls es verschmutzt sein sollte, ausgewechselt werden. Natürlich braucht der ganze Prozess Geduld. Wichtig ist den Sprösslingen Zeit zu lassen ihr Aroma völlig entfalten zu können. Sollten Sprösslinge nicht wachsen, sollte man trotzdem am Ball bleiben und vielleicht eine neue Anbaumethode ausprobieren. Nicht immer verläuft alles wie geplant, aber lassen Sie sich nicht unterkriegen, denn das Endergebnis lohnt sich.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Ernten?** Am besten ist es sich bei dieser Frage nach der Verpackung zu richten. Meistens gibt diese einen Zeitraum an, in welchem die Sprösslinge normalerweise ausgewachsen sein sollten.

Natürlich ist es empfehlenswert immer wieder nach den Microgreens zu schauen und sogar zu probieren. Der exakte Zeitpunkt kann selbstverständlich nicht vorhergesagt werden, jedoch kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass die Verpackung meistens ziemlich genaue Auskunft gibt.

**Wie erntet man die Microgreens überhaupt?** Prinzipiell ist es am einfachsten die Sprösslinge mit einer Schere abzuschneiden. Jedoch empfehle ich möglichst viel von jedem einzelnen Sprössling zu verwenden. In diesem Fall bedeutet das, die Microgreens sorgfältig aus der Erde zu zupfen und sie darauf zu waschen. Man muss sich einfach bewusst sein, dass dies mehr Zeit in Anspruch nimmt. Schlussendlich aber können Sie für sich selbst entscheiden, ob Sie nun mehr Zeit investieren wollen, jedoch ist es bei beiden Varianten wichtig die Sprösslinge zu waschen.

**Warum habe ich ein Rezeptbuch basierend auf Microgreens erstellt?** Als ich das erste Mal von diesem neuen Superfood gehört habe, war ich sofort begeistert. Ich liebe es in der Küche zu experimentieren und neue, gesunde Rezepte auszuprobieren. Dieses Rezeptbuch ist für jeden geeignet, der viel Spass am Kochen und am Züchten von Pflänzchen hat und für denjenigen/diejenige, der/die etwas Neues lernen will.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich für die grosse Unterstützung meiner Familie und meines Mentors bedanken, sowie auch dem UMAMI-Team, welches sich Zeit für mich genommen hat und meine Fragen offen beantwortet hat. Ich wünsche Ihnen nun viel Spass beim Nachkochen und hoffe, dass sie genauso eine Riesenfreude an diesem neuen Superfood entwickeln, wie ich es damals tat.

En Guete!