



Hopsensprossen als Salattopping

ZUTATEN:

- 1-2 Handvoll Hopsensprossen (100 - 200g)
- 2-3 EL Olivenöl zum Braten und etwas mehr zum Beträufeln
- 1 TL Butter (für den guten Geschmack)
- Salz + Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Zucker oder Honig

ZUBEREITUNG:

Hopsensprossen abwaschen und kurz in heißem Wasser blanchieren. Dann abgießen und gut abtropfen lassen. (Ich gebe die Sprossen direkt in die Pfanne, da mich die Struktur nicht stört)

Öl in der Pfanne erhitzen, die Sprossen mit dem Zucker und der Butter darin glasig karamellisieren. Mit Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen. Wer mag kann das Gemüse mit Parmesan ergänzen.

Ab auf den frischen Salat und genießen.

Lecker!