Kresse

**Einweichdauer:** Einweichen nicht nötig  
**Keimzeit:** 3–7 Tage  
**Geschmack:** würzig, scharf  
**Roh essbar:** ja  
**Besonderheiten:** Wird auf Watte gezogen, wirkt gut gegen Erkältungen.  
**Kulinarisch:** Roh auf Brot, Salate, Kräuterquark



Alfalfa (Luzerne)

**Einweichdauer:** 3–4 Stunden  
**Keimzeit:** 7–8 Tage  
**Geschmack:** frisch, leicht nussig  
**Roh essbar:** ja  
**Besonderheit:** Eignen sich gut für erste Keimversuche, grosse Volumenzunahme.  
**Kulinarisch:** Salate, Brote, Radieschen

## **Zucchinisuppe mit Sprossen**

### Zutatenhttp://www.coopzeitung.ch/site/presse/get/7455045/P053-Photo-08.jpg

* 700 g Zucchini
* 1 EL Olivenöl
* 1 Prise Kurkumapulver
* 300 ml/3 dl Wasser
* Salz
* 4 EL feine Sprossen

### Zubereitung

Zucchini beidseitig kappen, ungeschält in Scheiben schneiden. Olivenöl und Kurkuma in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren kurz rösten. Zucchini und Wasser zugeben, Suppe bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Topfinhalt pürieren. Zucchinisuppe nochmals erhitzen, eventuell muss die Suppe mit etwas Wasser verdünnt werden. Anrichten. Mit Sprossen garnieren.