Bohnensprossen

Kategorie
Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung
Die Keimlinge der Mungobohne (phaseolus aureus), Azukibohne oder Sojabohne (glycine max) sind aus der asiatischen Küche seit Jahrtausenden nicht mehr wegzudenken. Es handelt sich hier um die Bohnenkeimlinge der Hülsenfrüchtler aus der Unterfamilie der Lippenblütler und Schmetterlingsblütler.


Bohnensprossen

Herkunft
Ursprünglich aus Südostasien stammend, werden insbesondere Sojabohnen heutzutage vor allem in den USA angebaut.

Aroma
Bohnensprossen haben einen knackig frischen Biss. Während die Mungobohnensprossen eine eher süßliche Note besitzen, erinntert das Aroma der Mungo- und Sojabohnensprossen leicht an den Geschmack der Erbsen. Die Keimlinge der Azukibohnen sind süßlicher als die der Sojabohne.

Verwendung
Als Gemüse in pfannengerührten Gerichten, in Suppen oder im Salat werden Bohnensprossen gerne genutzt. Sojasprossen sollten jedoch vor der Verendung kurz blanchiert werden.

Einkauf / Aufbewahrung
Bohnensprossen bekommt man in Asienläden oder Feinkostgeschäften. Sie werden frrisch oder eingelegt im Glas angeboten. Die erste Wahl sollten immer frische Keimlinge sein, da noch das volle Aroma vorhanden ist. Im Asienladen bezahlt man außerdem für frische Ware nur einen Bruchteil dessen, was man für ein Glas Bohnensprossen ausgeben würde.

Ersatz
Als Ersatz können Keimlinge anderer Hülsenfrüchte genutzt werden, z.B. Linse oder Kichererbse.

© 2026 coquina.de