Rezept

Edamame mit Meersalz

Ein Rezept von Edamame mit Meersalz, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	Edamame (unreife Sojabohnen in der Schale; gibt es tiefgekühlt im Asialaden)	Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen als Snack | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 19 g F, 13 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. 1 l Wasser mit ca. 1 TL Meersalz zum Kochen bringen.

2. Die gefrorenen Edamame im Wasser ca. 5 Min. kochen. Die Bohnen dann in ein Sieb abgießen und kurz mit heißem Wasser abspülen.

3. Die Edamame in einer Schale anrichten und mit etwas Meersalz bestreut servieren.

4. Bei Tisch die Schoten am schmaleren Ende halten und die Bohnen mit den Zähnen aus der Schale ziehen.

5. Dazu passender Dip: Für 2 Personen 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) schälen und in feine Würfel schneiden. Mit 1 EL Sesamöl, 1 EL Chilisauce, 1 EL Agavendicksaft und 2 EL Sojasauce verrühren.