

Rezept

Asiatischer Salat mit Edamame

Ein Rezept von Asiatischer Salat mit Edamame, am 11.12.2024

Zutaten

200 g TK-Edamame-Bohnen (gepalt)	1 Möhre
100 g Chinakohl	100 g Mungobohnensprossen
2 Frühlingszwiebeln	½ Mango
30 g Erdnusskerne	3-4 Stängel Koriandergrün
1 Limette	2 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)	½ TL Chiliflocken
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 22 g F, 13 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Edamame im Dampfgarer ca. 10 Min. garen (alternativ mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen). Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Währenddessen die Möhre putzen bzw. schälen und auf der Gemüseribe grob raspeln. Den Chinakohl putzen, waschen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mischen.

3. Die Erdnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

4. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen, den Saft mit Öl, Tamari und Chiliflocken mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Dressing über den Salat geben und untermischen, alles auf Teller verteilen und mit Koriandergrün und Erdnüssen garnieren.