

Rezept

Japanischer Salat mit frischen Sojabohnen

Ein Rezept von Japanischer Salat mit frischen Sojabohnen, am 29.03.2023

Zutaten

70 g Seidentofu	1 EL Sesampaste
1 EL Honig	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Reissessig	1 TL geröstetes Sesamöl
Salz	Chilipulver
250 g TK-Edamame	6 Kirschtomaten
100 g gemischter Asia-Blattsalat	Pfeffer (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing den Tofu abtropfen lassen. Sesampaste, Honig, Zitronensaft, Essig und Sesamöl gut verrühren. Den Tofu mit dem Schneebesen kräftig unterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Alternativ das Dressing pürieren. Mit Salz und Chilipulver pikant abschmecken.
2. Für den Salat einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die tiefgekühlten Edamame hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5-7 Min. kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Schoten öffnen und die Bohnen herauslösen.
3. Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Den Blattsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Beides mit den Bohnen und dem Dressing mischen. Nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.