

Rezept

Low Carb Auberginensalat mit Edamame und Ponzudressing

Ein Rezept von Low Carb Auberginensalat mit Edamame und Ponzudressing, am 19.04.2024

Zutaten

Salz	1 große Aubergine
200 g TK-Edamame-Bohnen	1 Zitrone
2 EL leichte Sojasauce	1 Spritzer Reisessig
2 EL Erdnussöl	100 g Baby-Spinat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 7 g F, 9 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 1 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Inzwischen die Aubergine putzen und schälen. Die Aubergine ins Salzwasser geben und zugedeckt bei großer Hitze ca. 10 Min. darin kochen.
2. In der Zwischenzeit einen Topf mit passendem Dämpfeinsatz mit einem Fingerbreit Wasser füllen, die Edamame in den Dämpfeinsatz geben und zugedeckt bei großer Hitze ca. 6 Min. dämpfen, bis sie gar sind. Anschließend die Edamamekerne aus der Schale befreien und in eine Schüssel geben.
3. Die Zitrone auspressen. Für das Ponzudressing Zitronensaft, Sojasauce, Reisessig und Erdnussöl in einem Schälchen verrühren.
4. Den Baby-Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Aubergine mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, in Würfel schneiden, mit dem Spinat und dem Dressing in die Schüssel zu den Edamame geben. Zum Schluss alle Zutaten vorsichtig miteinander mischen.
5. Den Salat auf vier Tellern anrichten und servieren.