

Rezept

Sommer-Bowl mit Edamame und Gurken-Spirelli

Ein Rezept von Sommer-Bowl mit Edamame und Gurken-Spirelli, am 18.01.2025

Zutaten

250 g TK-Edamame-Bohnen (Sojabohnenkerne in der Schote)	Salz
3 Mini-Gurken (ca. 450 g)	200 g Salat-Mix
2 kleine rote Zwiebeln	250 g Kirschtomaten
4 EL Kerne-Mix	150 g Mini-Mozzarellakugeln
2 TL Basilikumpesto	3 EL Aceto balsamico bianco
6 EL Olivenöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 31 g F, 16 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Edamame in kochendem Salzwasser in 5-8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Schoten lösen bzw. drücken.
2. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Die Gurken waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Mozzarellakugeln abgießen und abtropfen lassen.
3. Den Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Essig, 3 EL Wasser, Pesto, Salz und Pfeffer gründlich verrühren, das Öl nach und nach unterschlagen.
5. Den Salat-Mix auf Bowls verteilen. Edamame, Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Mozzarella darauf anrichten. Die Bowls mit dem Dressing beträufeln und mit den Kernen bestreut servieren.