

Rezept

## Würzige Edamame

Ein Rezept von Würzige Edamame, am 28.06.2026

### Zutaten

#### Edamame in Sojasauce

<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>2 TL</b> Rohrohrzucker
<b>1 TL</b> Stärke	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Sesamöl	<b>1 EL</b> Sesam
<b>500 g</b> TK-Edamame-Bohnen	

#### Klassisch

<b>500</b> TK-Edamame-Bohnen	<b>1 EL</b> Meersalz
------------------------------	----------------------

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 410 kcal, 20 g F, 16 g EW, 38 g KH

### Zubereitung

1. Für die Edamame in Sojasauce die Sojasauce, 1 EL Wasser, Zucker und Stärke in einer Schüssel mischen. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 2-3 Min. anbraten. Sauce und Sesam hinzufügen. Die gefrorenen Edamame hineingeben und ca. 5 Min. unterrühren, bis sie heiß und mit Sauce umhüllt sind.
2. Für die klassische Variante die TK-Edamame 5 Min. in Salzwasser köcheln lassen. Mit Meersalz bestreut servieren.