

Rezept

Würzige Edamame

Ein Rezept von Würzige Edamame, am 04.10.2023

Zutaten

Edamame in Sojasauce

| | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 4 EL Sojasauce | 2 TL Rohrohrzucker |
| 1 TL Stärke | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Sesamöl | 1 EL Sesam |
| 500 g TK-Edamame-Bohnen | |

Klassisch

| | |
|------------------------------|----------------------|
| 500 TK-Edamame-Bohnen | 1 EL 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.