

Spicy Edamame - gesund knabbern

Edamame heisst die grün geerntete Sojabohne und sieht unseren Kefen sehr ähnlich, jedoch werden die Kerne mit den Zähnen herausgezogen.

In der japanischen Küche werden sie in der Schote mit Meersalz zubereitet. Ich mag Edamame am liebsten als Fingerfood mit rassigen Gewürzen zum Apero. Sie schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch sehr gesund.

Sojabohnen trumpfen mit einem hohen Gehalt an Phyto-Östrogenen auf. Sie können typische Wechseljahresbeschwerden, wie Hitzewallungen lindern und das Risiko für verschiedene Krebsarten senken. Außerdem wirken sie cholesterinsenkend und stimulieren das Immunsystem. Phyto-Östrogene wird des Weiteren eine antibakterielle, antivirale und fungizide Eigenschaft zugewiesen. Der hohe Anteil an Faserstoffen füttert unsere guten Darmbakterien und unterstützt so unsere Darmgesundheit. Edamame ist auch bei Veganern sehr beliebt, da sie alle essentiellen Proteinbausteine enthalten.



Zutaten

- 250 g Edamame in der Schote, tiefgekühlt
- 1 TL Sesam
- 1 TL Sesamöl
- 1 grosse Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- 2 TL Chiliflocken
- 1 TL Honig

Zubereitung

Sesam unter Rühren anrösten, zur Seite stellen. Edamame in kochendem Wasser ca. 4 Minuten kochen, dann das Wasser durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Sojasauce, Honig, Ingwer und gehackte Chilischote mischen.

Sesamöl erhitzen. Knoblauch unter Rühren kurz anbraten. Dann die Edamame hinzufügen und unter Rühren ca. 1 Minute leicht anbraten. Edamame mit dem gerösteten Sesam bestreuen. Warm geniessen.

Zeitaufwand: ca. 10 Minuten