



Klein, grün, gesund - So bereitest du Edamame zu



Aus Japan schwappt ein Snack-Trend nach Deutschland über. Unreife Sojabohnen namens Edamame werden in Salzwasser gekocht und mit den Zähnen aus der Schote geknabbert, die eine zarte Salzkruste gebildet hat. Dabei entwickeln die kleinen Böhnchen ein unvergleichliches Aroma zwischen süß-nussig und salzig. Sie machen frittierten Chips und Nüssen tatsächlich Konkurrenz und lassen sich zudem noch ganz einfach zu Hause herstellen.

Machen wir uns nichts vor – Snacks, die zum Bier gereicht werden, sind in der Regel fettig und kalorienreich. Das ist auch gut so, denn Fett ist nun mal der ultimative Geschmacksträger. Wenn dann doch mal die Rede von gesunden Snacks ist, wenden sich die Liebhaber von Chips, Erdnussflips und gerösteten Nüssen schnell ab. Was einen da erwartet, ist womöglich noch Rohkost mit einem leichten Quark-Dip – also nicht gerade etwas für Liebhaber von Chips und Co.

Edamame: Die Sojabohne als gesunder Snack

In Japan gibt es einen salzigen Gemüsesnack, der ganz ohne die Zugabe von Fett zubereitet wird und dennoch in der Lage ist, seinen frittierten Kollegen Konkurrenz zu machen. Er heißt Edamame und ist sowohl in japanischen Restaurants und Bars, aber auch zunehmend in deutschen Restaurants auf der Speisekarte zu finden. Zudem lässt er sich auch zu Hause einfach zubereiten, aber dazu später mehr.

Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen, die an ihrer strahlend grünen Farbe und weichen Konsistenz

erkennbar sind. In der Schale befinden sich zwei bis drei etwa fingernagelgroße Bohnen, die durch das Kochen in Salzwasser weich werden und ihr nussiges bis leicht süßliches Aroma entfalten. Die Bohnen werden mit den Zähnen aus der Schote gezogen, die durch das Salzwasser eine leichte Salzkruste erhalten hat, selbst aber nicht essbar ist. Die Salzkruste rundet das Aroma der Böhnchen zusätzlich ab. In der Regel findet man die Schoten nicht auf deutschen Märkten, aber sie können in asiatischen Supermärkten tiefgefroren erstanden werden.

Kleine Sattmacher: nährstoffreich und kalorienarm

Im Gegensatz zu manch anderem Snack haben die japanischen Sojabohnen nur wenig Kalorien: 125 kcal im Vergleich zu 530 kcal bei Kartoffelchips. Edamame sind außerdem reich an Eiweiß und Ballaststoffen und damit eine gesunde Alternative zu fettigen Snacks aus dem Supermarkt, da sie länger sättigen und den Blutzuckerspiegel konstant halten. Sie beugen somit Heißhungerattacken vor. Die Bohnen haben aber noch viel mehr zu bieten, denn sie sind außerdem vollgepackt mit Vitamin C, E und A, Folsäure, Kalium, Magnesium und Kalzium. Du kannst dir beim Naschen also etwas Gutes tun.

Edamame zubereiten: So geht's

Biete deinen Gästen zum nächsten Filmeabend oder zur nächsten Party doch mal Edamame an. Der Snack ist schnell und einfach zubereitet und wird garantiert auf positive Resonanz stoßen. Und so funktioniert's:

In einem Topf einfach 1 Liter Wasser kochen und 1 EL Salz hinzugeben. Etwa 400 g Edamame in dem etwas sprudelnden Wasser 5 Minuten kochen lassen und die Sojabohnen danach mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in eine Schale füllen. Die Schoten sollten eine ganz leichte Salzkruste gebildet haben. Sollte dir die Kruste nicht ausreichen, kannst du noch etwas Salz über die Edamame streuen. Fertig. Beim Servieren solltest du nicht vergessen, eine Schüssel oder einen Teller für die übriggebliebenen Schalen bereitzustellen.

Natürlich lassen sich Edamame auch in zahlreichen

Klein, grün, gesund - So bereitest du Edamame zu

anderen Varianten genießen. Sehr lecker sind sie zum Beispiel in Kombination mit Limettensaft und Chiliflocken oder auch mit Sojasauce und Cayennepfeffer. Auch für Reisgerichte oder Salate bieten sich die Sojabohnen an. Dazu die Bohnen kurz 5 Minuten abkochen und anschließend aus den Hülsen herauslösen. Und wenn du doch mal Heißhunger auf Chips hast, probier doch mal Tacos mit Edamame-Dip: Einfach 300 Gramm gekochte und geschälte Edamame im Mixer oder mit dem Zauberstab zerkleinern und anschließend mit 120 ml Wasser, 50 ml Zitronensaft, einigen Spritzern Tabasco, ein paar Tropfen Sesamöl und einer Prise Salz pürieren und fertig ist eine Art japanische Guacamole.

10 Gründe, warum du sofort Edamame snacken solltest

Edamame schmecken einzigartig

Edamame schmecken nach Edamame – leicht nussig, etwas süßlich und ganz mild. Aber herzhaft! Eben mit keinem anderen Snack zu vergleichen

Edamame sind kleine Eiweißbomben

Edamame sind kleine Eiweiß-Bomben und großartige Ballaststofflieferanten. Sie machen satt, aber nicht dick. 100 g Edamame enthalten nur 125 kcal, wenig Fett und viel gesundes Eiweiß. Zum Vergleich: 100 g Kartoffelchips enthalten im Durchschnitt 536 kcal – ca. 50 g Kohlenhydrate und 35 g Fett.

Edamame stecken voller Vitamine

Die grünen Bohnen stecken voller Vitamine. Vitamin A, B, C, E und K sowie Folsäure sind gut für dein Immunsystem und die Nerven. Nicht nur vor dem Fernseher, sondern auch vor einer wichtigen Prüfung ein Genuss.

Edamame sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen

Nicht nur Vitamine, auch die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Magnesium und Kalzium und die Spurenelemente Mangan und Zink machen die grünen Bohnen zu kleinen Powerpaketen.

Edamame enthalten alle wichtigen Aminosäuren

Warum Aminosäuren so wichtig sind? Weil sie die Bausteine unseres Körpers sind. Nur sie können unsere Muskeln, Hautzellen, Haare und unser Gewebe bilden.

Edamame sind das ganze Jahr über erhältlich

Die Sojabohnen werden zwar nur von Juni bis September geerntet, sind aber bei uns das ganze Jahr über erhältlich. Schockgefrostete und tiefgefroren findest du die kleinen Bohnen in Asia-Läden oder im Internet.

Edamame kann jeder zubereiten

In wenigen Minuten zu knackigen Edamame: Einfach in einen Topf mit gesalzenem, sprudelndem Wasser geben und mindestens fünf Minuten kochen lassen. Abgießen und mit Meersalz genießen.

Edamame sind etwas fürs Auge

Edamame schmecken nicht nur lecker, sie sehen auch toll aus. Die leuchtend grünen Bohnen werten jedes Gericht auf, machen aber auch solo eine prima Figur.

Edamame lassen sich wie Chips würzen

Salt & Vinegar oder Sour Cream & Onion – welche Chipssorte magst du am liebsten? Egal wie du die knusprigen Kleinigkeiten am liebsten isst, Edamame können das auch. Klassisch werden die grünen Sojabohnen mit Meersalz gesnackt, schmecken aber auch mit Chili, Knoblauch oder Paprikapulver unwiderstehlich gut.

Edamame machen Spaß

Gehörst du zu denjenigen, die ihre Erdnüsse gerne aus der Schale pulen oder sie gesalzen und geröstet in der Dose kaufen? Letzte werden hier nicht glücklich. Ja, es erfordert ein wenig Fingerspitzengefühl die grünen Bohnen aus der Schale zu befreien, schmecken aber danach doppelt so gut.

Rezeptideen mit Edamame