

Klein, grün, gesund - So bereitest du Edamame zu

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



für 2 Portionen

1 l Wasser
1 Esslöffel Salz
400 g Edamame-Bohnen

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. Aber keine Sorge, die ultimativ leckere Lösung kommt direkt aus **Japan!** **Edamame** lautet der Name der kleinen Bohnen, die unsere **Fingerfood-Liebe** ab sofort auf ein neues Level hebt.

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.

Vielfältig, vielfältiger, Edamame!

Natürlich schmecken Edamame auch in zahlreichen anderen Varianten als in Salzwasser gekocht. Sehr lecker sind sie zum Beispiel in Kombination mit **Limettensaft und Chiliflocken** oder auch mit **Sojasauce** und

Klein, grün, gesund - So bereitest du Edamame zu

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

Einzigartiger Geschmack

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

Haufenweise Proteine

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.

Viele 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.

Viele Mineralstoffe und Spurenelemente

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

Voller Aminosäuren

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

Ganzjährig 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.

Einfach zuzubereiten

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.

Wahre Hingucker

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.

Vielfältiger Genuss

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

- 1 -

Wasser mit Salz aufkochen. Edamame hineingeben und im sprudelnden Wasser ca. 5 Minuten lang kochen lassen.

- 2 -

Sojabohnen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in eine Schale füllen. Die Schoten sollten eine ganz leichte Salzkruste gebildet haben. Je nach Bedarf mit mehr Salz bestreut servieren.