



Edamame

Gemüsesojabohnen frisch vom Feld

NUSSIG ✦ SÜSSLICH ✦ MILD

- Grüne Sojähülsen, frisch geerntet und kurz in Salzwasser gegart als Snack gereicht.
- Als frisches Bohnengemüse in der Küche.
- Geschälte Edamame-Bohnen werden in vielen Gerichten wie z.B. Salaten oder Gemüsepfannen verwendet.
- In Beckum / Westfalen angebaut

Mehr Infos unter www.hofsprenger-roland.de



Das neue
Snackgemüse der
jungen Küche

Edamame klassisch

- Salz und Meersalz
- Empfehlung: dazu kühles Bier servieren

FrISChe Hülsen in leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben. Nach Geschmack acht bis zwölf Minuten garen. Im Sieb abtropfen lassen und heiß in eine Schale geben. Grobes Meersalz darüberstreuen und kühles Bier dazu reichen. Die Hülsen werden nicht mitgegessen, sondern mit Gefühl "ausgezuzelt".

Edamame Miso Dip

- 700 g Edamame
- 1 große Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Koriander oder Petersilie
- Cayenne-Pfeffer
- süße weiße Miso-Paste
- Olivenöl
- Salz

* Guten
Appetit *

700 g frISChe Edamame kochen und ausspülen. 250 g Kerne abkühlen lassen, den Rest aufessen. 1 große Schalotte und 1 Knoblauchzehe hacken und in etwas Öl andünsten.

200 g Edamame, Schalotten und Knobi mit 15 g gehacktem Koriander (alternativ Petersilie, wer Koriander nicht so gerne mag), zwei Prisen Cayenne-Pfeffer, 15 g süßer weißer Miso-Paste, 75 ml Olivenöl und etwas Wasser und Salz fein pürieren. Für die Textur 50 g Edamame erst gegen Ende zugeben und kurz pürieren.

Der Dip wird kalt serviert.



Edamame Crème

- 700 g Edamame
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Cayenne-Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- Koriander

Das Rezept erinnert an den klassischen Hummus aus Kichererbsen, schmeckt mit Edamame aber besonders erfrischend.

700 g frISChe Edamame kochen und ausspülen. Davon 250 g mit 1 Knoblauchzehe, Salz, Zitronensaft, 75 ml Olivenöl, etwas Wasser und einer Prise Cayenne-Pfeffer zu einer feinen Crème pürieren. Die verbleibenden rund 50 g Edamame nur grob mahlen und zusammen mit 1 kleinen gehackten Zwiebel und frischem gehackten Koriander unter die Crème heben.