

BOHNEN, DIE SICH LOHNEN

◆ Edamame

Snacken auf Japanisch ist in. Kein Wunder, die in der Schale gekochten Sojabohnen schmecken nicht nur gut, sie schlagen auch nicht allzu sehr auf die Hüften.

Bekömmlich

Edamame sind nichts anderes als Sojabohnen und somit reich an Eiweiss, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen. Vor allem sind sie aber deutlich leichter als beispielsweise Pommes-Chips.

So gehts

Die noch unreif geernteten Bohnen werden in reichlich Salzwasser kurz gekocht. Zum Essen werden Sie mit den Fingern oder dem Mund aus der Hülse gedrückt respektive gesaugt.

Prost

Vergessen Sie Erdnüsse und Co.: In der japanischen Izakaya, zu Deutsch Kneipe, gibts zu Bier und Drinks Edamame als Knabberbeilage.

Was geht sonst?

In Japan wird Edamame auch zu Püree verarbeitet und als Beilage zu Fleisch und Fisch serviert. Oder gesüsst auch für Kuchen verwendet.

Ganz einfach

Der Name Edamame stammt aus dem Japanischen und bedeutet etwa so viel wie «Bohne am Zweig».



Fotos: Helner H. Schmitt; Text: Stefan Fehlmann



Spitzenköchin

Tanja Grandits
18 Gault-Millau-Punkte

«Edamame und Spargel»

Edamame liebe ich einfach so als Snack, am liebsten lauwarm und mit feiner Sojasauce zum Dippen. Die knallgrüne «Bohne am Zweig» lässt sich jedoch auch prima zum Kochen verwenden. Passend zur Jahreszeit, verwende ich sie liebend gerne mit einheimischem

Spargel, zum Beispiel für mein grünes Curry mit Edamame: Dazu 50 g Ingwer – geschält und fein geschnitten – und ca. 6 Stängel Zitronengras, gehackt, in 1 EL Öl andünsten. 2 EL grüne Currypaste sowie ½ Bund Koriander und ½ Bund Minze dazugeben und weitere 2 Min. dünsten. Mit 4 EL Fischsauce und 4 dl Kokosmilch ablöschen und etwa 20 Min. köcheln lassen. Jetzt durch ein fei-

nes Sieb giessen. 300 g Edamame-Bohnen, blanchiert und gepult, zusammen mit 300 g grünem Spargel, schräg in dünne Scheiben geschnitten, in heissem Öl andünsten. Mit der Curry-Kokos-Sauce ablöschen und einmal aufkochen lassen, nach Bedarf abschmecken. Servieren Sie dampfenden Basmatireis und eine grosse Handvoll gezupfte Minzblätter dazu, das schmeckt am besten!