

Edamame als Snack oder zur Pasta



Edamame ist Japanisch und heißt „Bohnen am Zweig“. Es handelt sich um eine Sojabohnenart. Angebaut werden sie von Mai bis Juni, Reif sind sie Mitte August bis Anfang Oktober, rund 100 Tage nach der Aussaat. Sie werden so hoch wie Bohnen.

Zutaten:	Zubereitung:
Die frisch geernteten Edamameschoten	werden mit Wasser bedeckt und
1 guten Prise Salz	zum kochen gebracht. Kochzeit 5-6 Minuten. Anschließend abgießen und mit

Meersalz	bestreut servieren. Die Edamamekerne werden nun mit dem Mund aus der Schote geschoben.
----------	--

Tipp Serviervariation: Wer es ein wenig schärfer mag, kann die Edamame auch mit etwas Chiliflocken bestreuen. Gut schmecken auch Sesamsamen.

Tipp Edamame zur Pasta: Überzählige geerntete Schoten können auch ausgepult und die zarten Böhnchen eingefroren werden. Sie werden in kochendes Salzwasser gegeben und benötigen lediglich 2 Minuten Garzeit. Anschließend abgießen. Pasta separat al dente kochen, 1 klein gehackte Knoblauchzehe in einer Pfanne anschwitzen, gewürfelte Tomaten und die Pasta unterheben, die Edamame-Bohnen unterrühren. Mit Parmesan und Chilisalzwasser bestreut servieren.

Tipp Saatgut: Da Edamame-Saatgut teuer ist, lohnt es sich, Saatgut selbst zu gewinnen. Dafür markierst du eine oder mehrere gesunde, einen hohen Ertrag versprechende Pflanzen und beerntest diese erst, wenn die Hülsen vertrocknen. Zu diesem Zeitpunkt sterben die Pflanzen bereits ab und verlieren das Laub. Die Hülsen öffnen sich leicht, oft von allein und geben die reifen Samen frei. Die Samen müssen nun nur noch 3-4 Wochen gut getrocknet werden. Dann können sie in alte Kuverts verpackt und beschriftet werden.



Edamamepflanze