

Marias Gesundküche „hoch3“

Vital * Vollwert * Vegetarisch

Brokkoli-Salat mit Jungen Edamame Sojabohnen

Zutaten für 2 Personen:

- 250-300 g Brokkoli
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 gelbe oder rote Paprika, oder je ½ gelbe und rote Paprika
- 4 EL weißer Balsamico oder Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Tiefgekühlte Edamame Junge Sojabohnen (BIO)
(z. B. von bei REWE erhältlich)
- Olivenöl zum Braten der Bohnen
- Knoblauch frisch gepresst oder Knoblauchpulver
- Getrocknete Gartenkräuter
- Kräutersalz und Pfeffer
- 1 Schuss Sojasauce (BIO ohne Zucker!)

Zubereitung:

Vom Brokkoli die Röschen abschneiden, bei großen Röschen diese halbieren. Den Strunk im unteren Bereich schälen, dann mit der Gemüseraspel grob raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Die Paprikaschote in Würfel schneiden.

Geraspelten Brokkoli-Strunk, Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer anmachen.

In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, die tiefgekühlten Sojabohnen hineingeben, dazu reichlich Knoblauch frisch gepresst oder als Knoblauchpulver, getrocknete Salat- oder Gartenkräuter, Kräutersalz und Pfeffer, und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig rösten.

Parallel dazu die Brokkoli-Röschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen und unter den Salat heben.

Den Salat auf 2 Tellern anrichten, darauf die gerösteten Sojabohnen verteilen und lauwarm genießen.

