

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Kartoffelsalat mit knusprig gerösteten Edamame-Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

- 500-600 g Kartoffeln vorwiegend festkochend
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Kräutersalz, Salatkräuter, Pfeffer gemahlen

Für die gerösteten Edamame:

- 300 g TK-Edamame-Bohnen (BIO z.B. von REWE)
- 2 EL BIO-Sojasauce (ohne Zucker!)
- 2 EL Rapsöl
- Kräutersalz, Knoblauchpulver
- 2 EL veganes Pasta-Topping (z.B. von DM) oder Parmesan

So wird's gemacht:

Die Kartoffeln waschen und in Wasser zum Kochen aufsetzen. 20-30 Minuten garkochen.

Die Edamame-Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dann abseihen und mit Sojasauce und Rapsöl vermischen, mit Kräutersalz und Knoblauchpulver kräftig würzen, Pasta-Topping oder Parmesan unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bohnen darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 20-25 Minuten knusprig rösten.

Inzwischen das Dressing vorbereiten:

Gemüsebrühe mit Apfelessig und Rapsöl verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer und mit frischen oder getrockneten Kräutern kräftig würzen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und gleich schälen, in Scheiben von ca. 1/2 cm schneiden und auf 2 vorbereiteten Tellern anrichten. Mit ¾ des Dressings begießen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln in Ringe und die halbe Paprikaschote in Würfel schneiden. Über die Kartoffeln verteilen. Mit dem Rest des Dressings beträufeln.

Zum Schluss die gerösteten Edamame-Sojabohnen über dem Salat streuen und gleich genießen.

