

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Zucchini-Salat mit Edamame-Bohnen (= Sojabohnen)

Zutaten für 2 Personen

- 300 g TK-Edamame-Bohnen oder 2 P. á 150 g Edamame-Bohnen von HAK (vorgegart)
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Miso-Paste (von FAIRMMENT in Rohkost-Qualität) oder BIO-Sojasauce (ohne Zucker)
- Gewürzkräuter, z. B. SONNENTOR „Adios Salz – Gartenkräuter“, oder Kräutersalz
- 100 g Cocktailtomaten
- ½ bis 1 Fenchelknolle (je nach Größe)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 50 g Cashewkerne
- Olivenöl, weißer Balsamico, Kräutersalz, Petersilie oder andere frische oder TK-Gartenkräuter

Zubereitung:

Die Zucchini in Scheiben oder Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Fenchelknolle längs vierteln und dann in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen und die Zucchini dazugeben. Bei mittlerer Hitze und offenem Deckel ca. 5 Minuten braten. Die Edamame-Bohnen zugeben und nochmals ca. 3 Minuten mit braten. Mit Kräutersalz oder besser z. B. Gewürzkräuter ohne Salz (von SONNENTOR) würzen und zum Schluss die Miso-Paste oder Sojasauce unterrühren.

Die geschnittenen Cocktailtomaten mit den Streifen von Fenchelknolle und Frühlingszwiebel-Ringen zu einem Salat mischen und mit weißem Balsamico, Olivenöl und Kräutersalz anmachen.

Die Zucchini Edamame-Bohnen auf 2 Tellern verteilen, darüber den Salat von Tomaten und Fenchel verteilen und mit Cashewkernen und Kräutern garnieren.



Edamame-Bohnen von HAK MISO-Paste von fairment