

Knackiger Edamame Salat



Zutaten für 4 Personen

1600 g gefrorene Edamame

800 g Salatmix

200 g getrocknete Cranberrys

240 g Sonnenblumenkerne

8 Lauchzwiebeln

2400 g Naturjoghurt

48 EL Zitronensaft

16 EL Zitronenöl oder Olivenöl

32 TL Honig

32 EL Milch

16 TL Zitronenschale (fein gerieben)

Salz & Pfeffer

Anleitung

Du hast Lust auf einen schnellen und gesunden Salat, möchtest aber mal etwas Neues ausprobieren? Dann ist unser frischer Edamamesalat genau richtig für dich! Als Edamame werden die noch unreif geernteten grünen Sojabohnen aus Japan bezeichnet und bedeuten übersetzt ?Bohnen am Zweig? oder Stängelbohnen?. Edamame sind nicht nur eine wunderbare Alternative zu Brot oder Nüssen, sondern auch eine wahre Proteinbombe. Sie stecken voller Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Eisen, Vitaminen und sind reich an wertvollen Nährstoffen.

Zuerst gibst du die noch gefrorene Edamame in kochendes Salzwasser und lässt sie 5 Minuten köcheln. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit schneiden wir die Lauchzwiebel in Ringe und vermengen sie mit dem bereits gewaschenen Salatmix. Nun kommen noch Edamame, getrockneten Cranberrys und Sonnenblumenkerne hinzu.

Für das Joghurt-Zitrone Dressing verrühren wir den Joghurt mit der Zitrone, dem Zitronenabrieb, dem Honig und der Milch. Zuletzt wird noch das Öl langsam dazugegeben und kräftig untergerührt. Nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unser Tipp: Vor dem Servieren das Dressing 10 Minuten durchziehen lassen, damit sich der Geschmack voll entfalten kann.

Für dieses leckere Rezept haben wir noch eine prickelnde Sektempfehlung: Der Henkell Trocken Sekt ist mit seiner Note nach Zitrusfrüchten und grünen Äpfel die ideale Ergänzung zu diesem frischen Salat.

Du bist auf der Suche nach weiteren Salat Rezepten? Wie wäre es mit einem Rhabarbarsalat mit Feta oder einem Feldsalat mit Granatapfel?