Knusprige Edamame mit Meersalz

Ein super einfacher, proteinreicher Snack. Die grünen Sojabohnen werden in der Schale im Ofen geröstet, bleiben dadurch besonders aromatisch und erinnern an gesunde Chips. Gegessen wird nur das Innere – die Schale dient nur als Hülle. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Snack oder kleiner Auftakt. Mit etwa 25 Minuten bleibt die Zubereitung entspannt und eignet sich gut zum Teilen.

4–6 Portionen | 25 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Edamame (tiefgekühlt, ungesalzen, mit Schale)
- 1 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz nach Geschmack
- 1 Bio-Zitrone, in Spalten zum Servieren
- 1 TL gerösteter Sesam (optional)

Zubereitung

01 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

02 Edamame 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

03 Mit Olivenöl vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

04 Für ca. 15 Minuten im Ofen rösten, bis die Schoten leicht gebräunt und knusprig sind.

05 Mit grobem Meersalz bestreuen und direkt genießen.

06 Zum Essen die Bohnen aus der Schale drücken und die Schale wegwerfen.