

Edamame

Auf dem Weg in den Urlaub entdeckte ich beim Chinesen am Bahnhof etwas Neues:

Gemüsesojabohnen auch als Edamame bekannt. Auch wir haben ein Beet davon in diesem Jahr angepflanzt, das prächtig gedeiht und in wenigen Wochen erntereif wird.



Bei dieser großkernigen Sorte werden die ganzen grünen Schoten vom Stängel, den wir als ganzes ernten, abgezapft und in leicht kochendem (gesalzenem) Wasser 5 – 8 Minuten gegart. Danach mit Sojasoße, Tamarisoße, Austernsoße oder ähnlichem würzen und als Fingerfood, Snack oder Gemüsebeilage von Hand oder im Mund aus der Schote lösen. Die Schoten werden nicht gegessen.

Im Geschmack zwischen Bohnen und Erdnüssen liegend sind Edamame eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß, wie schon von Tofu bekannt. Wer will, kann sich im Internet noch weiter informieren. Viel Spaß beim Kennenlernen und wir freuen uns über eure Rückmeldungen.

Carlos, August 2018

Fotos Hans Joachim am 28.7.2018