



© le menu

Gurken-Edamame-Salat

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Zutaten

Salat

- 500 g tiefgekühlte ausgelöste Edamame
- 1 Salatgurke, geschält, in Stücken
- 4 Handvoll Frühlingsalat-Mischung
- 4 Minzezweige, Blätter abgezupft
- 200 g Frischkäse, (Feta-Art), zerbröckelt

Sauce

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und Saft
- 3 – 4 EL Rapsöl, oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Edamame in siedendem Wasser 5 Minuten garen, abgiessen, kalt abschrecken. Bohnen aus den Hülsen lösen.
2. Sauce: Alle Zutaten verrühren.
3. Gurke, Salat, Minze, Feta und Edamame mit der Sauce mischen.

Tipp

- Tiefgekühlte Edamame gibt es im Grossverteiler oder im Asia-Laden.
- Dazu passt getoastetes Baguette oder Fladenbrot.

Rezept: lemenu.ch

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>