

Gurken-Edamame-Salat



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

500 g tiefgekühlte Edamame

Sauce

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale
und Saft

3–4 EL Rapsöl oder Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Salatgurke, geschält, in Stücken

4 Handvoll Frühlingsalat-Mischung

4 Minzezweige, Blätter abgezupft

200 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 320 , Fett 24g , Kohlenhydrate 6g , Eiweiss 18g

www.lemenu.ch

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

– Schweizer Frischkäse nach Feta-Art aus Kuhmilch gibt es bei Coop (Ilios).

– Tiefgekühlte Edamame gibt es im Grossverteiler oder im Asia-Laden.

– Dazu passt getoastetes Baguette oder Fladenbrot.