



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

geröstete Edamame

geröstete Edamame

250 g geschälte Edamame

1 Esslöffel Rinatura Sesamöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver (optional)

0.5 Teelöffel Chiliflocken (optional)

1 Esslöffel Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

Etwas Salz

geröstete Edamame

1.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Falls tiefgekühlt, die Edamame kurz in einem Topf mit heißem Wasser kochen und gut abtropfen lassen.

In einer Schüssel Edamame mit Sesamöl, Tamari (Sojasauce), Knoblauchpulver, Chiliflocken, Sesamsamen und etwas Salz vermengen.

Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 15–20 min. backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Zwischendurch wenden.

Alternativ: Air Fryer auf 190°C vorheizen. Die gewürzten Edamame in den Korb geben und 8–10 min. knusprig rösten. Zwischendurch schütteln.