KIKKOMAN

Edamole with soy sauce

Gesamtzeit **25 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'183 kJ / 282 kcal

Fett: **21.9 g** Eiweiss: **11.1 g**
Kohlenhydrate: **11.6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2	Avocados
	Saft von einer Limette
2	Knoblauchzehen
250 g	geschälte TK-Edamame, aufgetaut
6 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Nach Bedarf Olivenöl
1	kleine Zwiebel
2	Tomaten
2.5	Stiele frischer Koriander
0.5 TL	Cayennepfeffer
	Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Avocados halbieren, Steine und Fruchtfleisch herauslösen und das Fruchtfleisch sofort mit etwas Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Knoblauch abziehen, mit Edamame, Sojasauce und übrigem Limettensaft pürieren und nach Bedarf etwas Olivenöl hinzufügen.

Schritt 2

Zwiebel abziehen. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel, Tomaten und Koriander zu dem Edamame-Püree geben, mit Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens eine Stunde kalt stellen.

Schritt 3

Nach Wunsch die Edamole mit frischem Koriander und Edamame garnieren und servieren.